

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад

№ 197 «Русалочка»

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 197
«_____» августа 2024 года

Рабочая программа кружка «Мяч – любимая игрушка»

Г. Ульяновск
2024

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с № 197 «Русалочка»

В.М. Воронцова
«_____» августа 2024 года

**Содержание программы
дополнительного образования по физической культуре «Мяч -
любимая игрушка»**

Содержание		
№		стр.
Введение		4
I	Целевой раздел	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка».	7
1.1.2.	Принципы разработки рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка».	8
1.2.	Предполагаемые результаты реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка».	9
1.2.1.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	9
1.2.2.	Система оценки результатов освоения рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч-любимая игрушка».	10
II	Содержательный раздел	11
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка.	11
2.2.	Основные формы работы	13
2.3.	Взаимодействие с педагогическим коллективом	14
2.4.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников	14
III	Организационный раздел	16
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	16
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка».	16
3.3.	Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации содержания рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч-любимая игрушка».	18
3.4.	Финансовые условия реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч-любимая игрушка».	21
3.5.	Планирование образовательной деятельности в рамках рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч-любимая игрушка».	22
Литература		29
Приложение		30
1. Диагностический инструментарий		
2. Подвижные игры и эстафеты с мячом		
3. Дыхательные упражнения		
4. Технологические карты		

Введение

Рабочая программа – нормативный документ МБДОУ №197, определяющий объём, порядок, содержание курса клуба, секции, студии и требования к реализации содержания дополнительного образования в условиях ДОУ.

Рабочая программа разработана педагогами на основе образовательной программы дошкольного образования (в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования)

Рабочая программа дополнительного образования обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учётом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы и потребности детей и родителей воспитанников, приоритетные направления, сложившиеся в практике детского сада и культурно-образовательные традиции.

Сроки реализации:

2 года; 56 недель (октябрь - апрель)

Участники: воспитанники, посещающие ДОУ, инструкторы по физической культуре, медицинские работники, музыкальный руководитель, воспитатели и родители.

I.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

«Без игры, нет, и не может быть полноценного умственного развития.

Игра-это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности»

В.А.Сухомлинский

Рабочая программа дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч - любимая игрушка» детей от 5 до 7 лет направлена на создание условий социальной ситуации развития дошкольников, открывающей возможности позитивной психо - физической социализации ребёнка, его всестороннего физического развития, развития инициативы и творческих способностей на основе активизации деятельности в рамках физкультурно-оздоровительного содержания.

Актуальность:

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 6-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 6 -7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми

двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического развития детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Проведенные исследования М.М.Кольцовой выявили влияние степени развития движений пальцев рук на уровень развития речедвигательного аппарата. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершенствуется под влиянием кинестетических импульсов от рук.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

Рабочая программа дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции **«Мяч- любимая игрушка»** направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников. Содержание составлено согласно Федеральному закону от 24 сентября 2022 г № 371 « О внесении изменений в Федеральный закон « Образовании в Российской Федерации», Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), с учётом содержания парциальной программы секционной работы «Мяч – моя любимая игрушка» под ред. Полтавцевой Н.В., Гордовой Н.А., Калининой И.В., Примеровой О.И. Тольятти, Ульяновск ,2004, требований СанПиН (2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.).

Тип программы:

Физкультурно-оздоровительная, развивающая.

1.1.1.Цели и задачи реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка»

Цель: Повышение качества и эффективности образовательной работы в рамках образовательной области: физическое развитие. Создание и развитие комплекса педагогических условий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи обучения:

I.Образовательная: познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр; формировать осознанное отношение ребенка к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности; упражнять детей в простейших действиях с мячом (передача, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокировка, ведение мяча) и умении применять их в игровой ситуации.

II.Развивающая: развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость, глазомер, координацию движений и ориентировку в пространстве.

III.Воспитательная: воспитывать выдержку, настойчивость, организованность, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Поддерживать интерес к спортивным играм и упражнениям(бадминтон, баскетбол, настольный теннис и др.)

IV.Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического развития детей, укрепления их здоровья.

1.1.2.Принципы разработки рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка»

Основные компоненты реализации программы	Принципы реализации программы
---	--------------------------------------

Задачи реализации программы	Принцип направленности методики программы на решение во взаимосвязи задач индивидуального характера по физическому компоненту и общего развития воспитанника.
Содержание программы	Принципы научной обоснованности и практической применимости мероприятий направленных на укрепление здоровья дошкольников, с подкреплением вышеизложенного научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
Методы реализации программы и соответствующие им средства	Принцип развивающего образования , а также средств оздоровительной работы с детьми в зависимости от задач и содержания совместной организованной образовательной деятельности.
Формы организации	Принцип сочетания различных форм оздоровительной работы с детьми в зависимости от задач, содержания и методов совместной организованной образовательной деятельности.
Условия для организации и проведения	Принцип создания необходимых условий для организации и проведения совместной организованной образовательной деятельности.
Участники	Принцип сознательности и активности в процессе взаимодействия педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
Интеграция	Принцип комплексности и интегративности через решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности по всем образовательным областям
Результативность	Принцип прочности, осознанности и действенности механизмов оздоровительной деятельности

1.2.Предполагаемые результаты реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции«Мяч-моя любимая игрушка»

1.2.1.Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка»

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения содержания рабочей программы дополнительного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из рабочих программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры рабочей программы дополнительного образования базируются на ФГОС ДО.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение содержания рабочей программы

дополнительного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевой ориентир на этапе завершения освоения содержания секционного курса: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

1.2.2. Система оценки результатов освоения рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка»

Цикличность:

2 раза в учебный год (сентябрь/май)

Содержание:

№	Содержание рабочей программы дополнительного образования в соответствии с образовательной областью и разделом	Разработчик диагностического инструментария	Примечания
1	2	3	4
	Физическая культура	Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Калинина И.В. Примерова О.И.	Основа диагностического комплекса (см. приложение 1)

Основа: оценка эффективности педагогических действий с целью корректировки дальнейшего планирования.

II.Содержательный раздел.

2.1.Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка. Образовательная область «Физическое развитие».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2.Основные формы работы.

**Совместная
организованная
образовательная
деятельность с детьми**

**Организация работы
с педагогическим
коллективом**

**ОСНОВНЫЕ
ФОРМЫ
РАБОТЫ**

**Индивидуальная
работа**

**Диагностические
мероприятия**

**Отчетная
демонстрационная
деятельность**

2.3.Взаимодействие с педагогическим коллективом

<i>Формы работы</i>	<i>Кратность</i>	<i>Содержание</i>
Консультации	1 раз в месяц	1. Что мы знаем о мячах? 2. Мячи бывают разные. 3.Волейбол детям. 4.Баскетбол - дошкольникам. 5.Настольный теннис-это интересно! 6.Индивидуальный подход к детям на специальных занятиях. 7. Мячи –массажеры, мячи-тренажеры
Семинар-практикум	1 раз в год	«Вспомним забытые игры...»
Презентация	1 раз в год в конце учебного года	Работа секции «Мяч-моя любимая игрушка»
Круглый стол	1 раз в год	«Развитие речи и игры с мячом, в чем взаимосвязь?»

2.4.Взаимодействие с родителями

(законными представителями)

<i>Формы работы</i>	<i>Кратность</i>	<i>Содержание</i>
Анкетирование родителей	1 раз в год в начале учебного года	«Мяч в нашей семье»
Наглядная информация (стенд, папка-передвижка)	1 раз в квартал	«Игры на улице» «Русские народные игры с мячом»
Консультации	1 раз в месяц	1.Из истории мяча. 2.Мой веселый звонкий мяч 3.Играем дома 4.Физкультура – это здорово 5.Ракетка и мяч 6.Мяч и сетка 7.Корзина и мяч
Мастер-класс	1 раз в год	«Играем вместе»
Фотовыставка, выставка рисунков, поделок	1 раз в год	«Школа мяча»
Совместное развлечение родителей и детей	1 раз в год в конце учебного года	«Разноцветные мячи»
День открытых дверей	1 раз в год	«Приглашает детский сад!»

Индивидуальная работа с детьми

Процесс психофизического развития у каждого ребенка имеет свои особенности. Он оказывает влияние на усвоение навыков и умений, на отношение ребенка к окружающему миру. Именно поэтому обучение и воспитание детей должно основываться на принципе индивидуального подхода, который обеспечивает максимальное развитие всех способностей. Эффективность воспитательного и педагогического воздействия определяется не только объективными, но и субъективными особенностями личности, поэтому оно должно соответствовать психологическим и физическим особенностям ребенка.

<i>Содержание работы</i>	<i>Кратность</i>	<i>Состав детей</i>
В соответствии с перспективно-тематическим планом работы	2 раза в неделю	1. Дети, не посещающие СООД ввиду болезни. 2. Дети с высоким уровнем двигательной активности (гиперактивные). 3. Дети с низким уровнем двигательной активности (медлительные, застенчивые).

Отчетная демонстрационная деятельность

<i>Организационные формы</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Сроки</i>	<i>Кратность</i>
Городская Спартакиада «Малышок»	Инструкторы по физической культуре	Март-апрель (по плану Управления образования администрации г. Ульяновска)	1 раз в год

Совместная организованная образовательная деятельность с детьми – специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков (см. технологические карты СООД в приложении 4)

Диагностические мероприятия (см. приложение 1)

III. Организационный раздел.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.



3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч-моя любимая игрушка». Развивающая предметно-пространственная среда.

Специальное помещение (спортивный зал) для проведения совместной организованной образовательной деятельности спортивной секции «Мяч-любимая игрушка», оборудованное по всем необходимым требованиям СанПиН(2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.): стены и напольное покрытие, устойчивое к механическим воздействиям; сертифицированные материалы и оборудование, соответствующее требованиям безопасного использования в процессе работы с детьми дошкольного возраста.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)

-малые пластмассовые (12 шт.)

-надувные (12 шт.)

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

2. Фитболы (6 шт.)

3. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-пластмассовые массажные мячики

-шнурки

-карандаши

-шишки

-желуди

4. Баскетбольные корзины (2 шт.)

5. Напольные корзины (4 шт.)

6. Волейбольная сетка (1 шт.)

7. Обручи (12 шт.)

8. Кубики (20 шт.)

9. Кегли (20 шт.)

10. Гимнастические скамейки (2 шт.)

11. Мишени (2 шт.)

3.3. Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации содержания программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка»

Кадровые ресурсы:

Специалист МБДОУ №197	Функция	Область решения поставленных задач
<i>Заведующий</i>	Управленческая	• Разработка и внедрение

<i>В.М.Воронцова</i>		комплексной системы управления по оздоровлению детей. • Создание нормативно – правовой базы. • Создание материальной базы.
Заместитель заведующей по УВР <i>Н.В.Нарушева</i>	Контрольно-кураторская	• Разработка методических рекомендаций по проведению с детьми совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. • Ознакомление педагогического коллектива с методическими рекомендациями. • Осуществление контроля за полнотой и качеством реализации методического комплекса
Медсестра <i>С.В.Долгова</i>	Контрольно-консультативная	• Осуществление контроля за санитарным состоянием помещения (согласно СанПиН). • Осуществление контроля над самочувствием детей во время совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. • Определение плотности совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. • Проведение консультативных мероприятий по оформлению паспорта здоровья детей.
Инструктор по физической культуре <i>А.А.Яковлев</i>	Реализующая	• Подбор специальных упражнений. • Внедрение методических рекомендаций в работу. • Проведение мониторинг - исследований. • Проведение совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. • Осуществление необходимой страховки во время совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров.
Воспитатели	Вспомогательная	• Оформление паспорта здоровья детей. • Работа с родителями по данному вопросу.

		• Осуществление необходимой страховки во время совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров.
Музыкальный руководитель <i>Т.С.Хусаинова</i>	Вспомогательная	• Осуществление подбора музыкального сопровождения к совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров.

Методическо – информационные ресурсы:



3.4. Финансовые условия реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка».

Финансовые условия реализации рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч - моя любимая игрушка» соответствуют требованиям ФГОС ДО (далее — Стандарт). Финансовое обеспечение государственных гарантий на получение гражданами общедоступного и бесплатного дошкольного образования за счет средств соответствующих бюджетов бюджетной системы Российской Федерации в государственных, муниципальных и частных организациях осуществляется на основе нормативов обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, определяемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации, обеспечивающих реализацию рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч-моя любимая игрушка» в соответствии со Стандартом (п. 3.6.1.).

Примерный расчет нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации Основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 197 «Русалочка» составляется на основании «Письма Министерства образования и науки РФ от 01.02.2013 N 081408 «О направлении методических рекомендаций по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования».

3.5.Планирование совместной организованной образовательной деятельности в рамках рабочей программы дополнительного образования по физической культуре в рамках спортивной секции «Мяч- любимая игрушка».

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Методика проведения СООД с использованием мячей со старшими дошкольниками.

СООД с мячами позволяет укрепить крупные и мелкие группы мышц, развить такие физические качества как силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх с мячом у ребенка повышается умственная активность, развивается сообразительность, быстрота мышления. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Упражнения и спортивные игры с мячом – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем; развития мышления, смекалки, сноровки, ценных морально-волевых и физических качеств. При проведении СООД с мячом появляются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка в целом.

СООД спортивной секции «Мяч- любимая игрушка» проводится 2
раза в неделю (с детьми старшей группы – длительностью 25 мин., с детьми
подготовительной к школе группы – 30 мин.)

**Перспективно-тематическое планирование в старшей группе
(1 год обучения)**

№ п\п	Тема	Кол-во СООД /мин
1	«Подбрасывание и ловля большого мяча»	2/50 мин
2	«Подбрасывание и ловля надувного мяча»	2/50 мин
3	«Подбрасывание и ловля надувного мяча, стоя в обруче»	2/50 мин
4	«Отбивание мяча об пол»	2/50 мин
5	«Подбрасывание мяча вверх и ловля 2 руками»	2/50 мин
6	«Броски малого мяча об пол 1 рукой и ловля 2 руками»	2/50 мин
7	«Подбрасывание малого мяча вверх поочередно правой и левой рукой, ловля 2 руками»	2/50 мин
8	«Подбрасывание теннисного мяча вверх поочередно правой и левой рукой, ловля 2 руками»	2/50 мин
9	«Подбрасывание большого мяча вверх и ловля после отскока»	2/50 мин
10	«Подбрасывание большого мяча вверх и ловля после отскока хлопка»	2/50 мин
11	«Подбрасывание среднего мяча 1 рукой и ловля после отскока 2 руками»	2/50 мин
12	«Подбрасывание среднего мяча на разную высоту и ловля без отскока и с отскоком»	2/50 мин
13	«Подбрасывание теннисного мяча вверх из разных и.п.»	2/50 мин
14	«Метод круговой тренировки с большим мячом»	2/50 мин
15	«Метод круговой тренировки с малым мячом»	2/50 мин
16	«Метод круговой тренировки с теннисным мячом»	2/50 мин
17	«Отбивание и ловля малого мяча 1 рукой, перебрасывание большого мяча в парах»	2/50 мин

18	«Отбивание малого мяча об пол и ловля любой рукой»	2/50 мин
19	«Поочередное подбрасывание 2 шишек и ловля, перебрасывание в парах»	2/50 мин
20	«Подбрасывание шишек вверх и ловля с выполнением разных действий, ведение большого мяча на месте»	2/50 мин
21	«Отбивание теннисного 1 рукой и ловля другой с хлопком, ведение большого мяча 1 рукой на месте и с продвижением »	2/50 мин
22	«Отбивание, подбрасывание и ловля малого мяча 1 рукой, ведение малого мяча на месте и между скамейками»	2/50 мин
23	«Ведение большого мяча, забрасывание в кольцо, отбивание и ловля малого мяча»	2/50 мин
24	«Ведение большого мяча на месте, с продвижением, змейкой, отбивание и ловля малого мяча различными способами»	2/50 мин
25	«Поочередное ведение мяча правой и левой рукой на месте и с продвижением, непрерывное отбивание, ловля сверху и снизу 1 рукой»	2/50 мин
26	«Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед по прямой, с разной скоростью, отбивание теннисного мяча»	2/50 мин
27	«Ведение мяча в сочетании с перемещением в пространстве; отбивание малого резинового и теннисного мяча ладонью»	2/50 мин
28	«Ведение мяча, перемещаясь 2 шеренгами навстречу друг другу; отбивание теннисного мяча ракеткой»	2/50 мин
29	«Подбрасывание и ловля большого мяча после отскока от пола, выполняя шаг в любом направлении; отбивание теннисного мяча одной рукой и ловля другой»	2/50 мин
30	«Подбрасывание и ловля мяча без отскока от пола, выполняя шаг в любом направлении»	2/50 мин

31	«Бросок вперед -вниз от груди 2 руками, регулируя силу броска»	2/50 мин
32	Диагностика действий с большим, малым мячом, ручной умелости	2/50 мин

ИТОГО:

64 СООД/27

часов

**Перспективно-тематическое планирование
в подготовительной к школе группе
(2 год обучения)**

№ п\п	Тема	Кол-во /мин
1	«Ловля большого мяча после отскока, ведение и забрасывание в баскетбольное кольцо»	2/1 час
2	«Действия с большим мячом, ведение по дорожке»	2/1 час
3	«отбивание упругого и спущенного мяча, отбивание большого мяча о стену и ловля»	2/1 час
4	«Действия с большим мячом, ведение мяча с перемещением»	2/1 час
5	«Ловля малого мяча после удара о стену, бросание об пол»	2/1 час
6	«Ловля теннисного мяча после удара о стену, подбрасывание и ловля большого мяча после хлопка и отскока от пола»	2/1 час
7	«Ловля большого мяча от стены, подбрасывание и ловля среднего мяча 1 рукой»	2/1 час
8	«Ловля большого мяча после удара от стены без отскока от пола, ловля 1 рукой малого мяча»	2/1 час
9	«Действия с большими мячами в парах, отбивание теннисного мяча 1 рукой, а ловля другой»	2/1 час
10	«Действия с большими мячами в парах, поочередное ведение большого мяча правой и левой рукой стоя на	2/1 час

	месте, вокруг себя»	
11	«Перебрасывание и ловля в парах одновременно с 2 мячами, подбрасывание и ловля среднего мяча после отскока»	4/2 часа
12	«Отбивание малого мяча верх ладонью, бросок большого мяча о стену»	2/1 час
13	Упражнение «Подними мяч повыше», «Перебрасывание мяча»	4/2 часа
14	«Забрасывание большого мяча в кольцо, ведение мяча, действия с малыми мячами по желанию детей»	2/1 час
15	«Забрасывание большого мяча в кольцо, ведение мяча, отбивание о стену и ловля большого мяча»	4/2 часа
16	«Ведение мяча, передача партнеру, отбивание большого мяча о стену»	4/2 часа
17	«Ведение мяча, передача партнеру, отбивание малого мяча о стену»	2/1 час
18	«Отбивание ракеткой теннисного мяча об пол, перебрасывание в парах одновременно 2 больших мячей»	4/2 часа
19	«Отбивание ракеткой теннисного мяча об пол и вверх, отбивание большого мяча от стены с расстояния 2 м.»	2/1 час
20	«Отбивание ракеткой малого резинового и теннисного мяча об пол и вверх, отбивание большого мяча от стены с расстояния 3 м.»	2/1 час
21	«Отбивание мяча о стену, упражнения с теннисным мячом с ракеткой и без нее»	2/1 час
22	«Действия с большим мячом с отскоком от стены, ведение и забрасывание большого мяча в кольцо с расстояния 2,5 м., 3 м.»	2/1 час
23	«Действия с малым мячом, перебрасывание в парах одновременно 2 мячей с отскоком от пола и без него с расстояния 3 м.»	2/1 час

24	«Действия с большим мячом, отбивание малого мяча об пол и вверх»	2/1 час
25	«Действия с большим мячом по желанию детей, перебрасывание теннисного мяча ракеткой через гимнастическую скамейку в парах»	2/1 час
26	«Упражнения «Поиграй с мячом в домике», «Помоги мячу добраться до дома», действия детей в парах по усмотрению играющих»	2/1 час
27	«Действия с мячом ,стоя на гимнастической скамейке, действия в парах с 1 и 2 мячами, перебрасывание мяча через стенку с использованием разных способов броска»	2/1 час

ИТОГО:

64 СООД/32

часа

Структура СООД

Части СООД / длительность	Содержание ООД	Примечание
I Подготовительная (5 мин)	*Различные виды ходьбы, бега *Упражнения на формирование правильной осанки и упражнения, предупреждающие плоскостопие *Построения, перестроения	Цель: организовать детей, подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.
II Основная (15- 20 минут)	*ОРУ с мячами и без них *ОД с мячами *Элементы спортивных игр *Подвижная игра *Эстафеты с мячом	Цель: обучить детей новым упражнениям, повторить и закрепить ранее пройденные, совершенствовать

	<i>(см.приложение 2)</i>	умения и навыки детей в движениях, развивать физические качества. В этой своей части занятия оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.
III Заключительная (5 минут)	*Малоподвижные игры *Спокойная ходьба *Дыхательные упражнения <i>(см.приложение 3)</i>	Цель: организовать постепенный переход от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному, подведение итогов занятия.
Общая длительность СООД	25 - 30 минут	

Список литературы

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371 « О внесении изменений в Федеральный закон « Образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
3. Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 197 г.Ульяновска.

4. Федеральная образовательная программа
5. Программа секционной работы «Мяч – моя любимая игрушка» под ред. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., Калинина И.В., Примерова О.И. Тольятти, Ульяновск ,2004.
6. Интернет - ресурсы: nsportal.ru, maam.ru, vospitateljam.ru, fizinstruktor.ru

Приложение № 1

**ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАБОТЫ
ПО ПРОГРАММЕ «МЯЧ – ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА»**

Цель программы: Развитие у детей «ручной умелости» и координационных способностей.

Координация является произвольным актом. Она служит показателем возможности управления, сознательного контроля за своими движениями.

Уровень развития координации определяется по умению придавать полету мяча нужное направление, регулировать силу броска и выпускать мяч по заданной траектории.

Для того, чтобы избежать проявления случайности в выполнении задания, ребенку предлагается выполнять двигательное действие 6 раз и результат засчитывается, если ребенок допускал при ловле 1-2 неудачных действия.

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ КРИТЕРИИ:

1. ДИАГНОСТИКА ДЕЙСТВИЙ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

1. Подбрасывание и ловля:

- Подбрасывает выше своего роста, ловит мягко, захватывая мяч с боков пальцами, не сходит с места(4 б)
- Подбрасывает выше своего роста, ловит жестко, не выходит за пределы обруча(3 б)
- Подбрасывает выше своего роста, ловит жестко, выходит за пределы обруча(2 б)
- Подбрасывает невысоко, ловит жестко(1 б)
- Подбрасывает высоко или невысоко, но не ловит(0 б)

Из 6 ошибок не более двух.

2. Отбивание и ловля:

- После отбивания мяча ловля осуществляется на уровне пояса или груди, захватывая мяч мягко пальцами рук, не сходя с места(4 б)
- После отбивания от пола ловит мяч жестко на уровне пояса или груди, не выходя из обруча(3 б)
- Ловит жестко на уровне пояса или груди, выходит за пределы обруча(2 б)
- Ловит жестко, низко наклоняясь(1 б)
- После отбивания не ловит мяч(0 б)

3. Перебрасывание и ловля в паре:

- Выпускает мяч по заданной амплитуде при действиях с партнером 2 мячами и удачно ловит мяч(4 б)
- В действиях с партнером при перебрасывании одного мяча бросает по дугообразной траектории, регулируя силу броска, удачно ловит мяч(3 б)
- Бросает мяч партнеру резко, плохо регулирует силу броска, но удачно ловит мяч(2 б)

- Бросает мяч партнеру резко, не регулирует силу броска, ловит точно брошенный мяч(1б)
- Отмечается нестабильность в выполнении ловли мяча(0б)

4.Ведение мяча:

- Ведет мяч без остановки и равномерно между 6 стульями, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга(4 б)
- Ведет мяч между стульями с остановками(3б)
- Успешно ведет мяч только по прямой без остановки, равномерно(2б)
- Ведет мяч по прямой с остановками(1 б)
- Отпускает мяч далеко от себя, ведение не получается(0 б)

% успешности действий с большими мячами

16-12	12-8	8-4
Хороший		ниже
результат	средний	среднего

2.ДИАГНОСТИКА ДЕЙСТВИЙ С МАЛЕНЬКИМ МЯЧОМ

1.Отбивание мяча об пол и ловля:

- Энергично отталкивает мяч одной рукой и ловит другой на уровне пояса или груди(4б)
- энергично отталкивает мяч одной рукой и ловит мяч этой же рукой на уровне пояса или груди, действуя поочередно каждой рукой(3б)
- энергично отталкивает мяч одной рукой и ловит на уровне пояса или груди, действуя только ведущей рукой(2б)
- действует успешно при использовании небольшой амплитуды полета мяча(1б)
- отсутствует умение ловить мяч одной рукой(0б)

2.Подбрасывание и ловля мяча:

- подбрасывает на уровне своего роста и выше одной рукой, ловит- другой(4б)

- подбрасывает на уровне своего роста и выше одной рукой, ловит –этой же, действуя поочередно каждой рукой(3б)
- подбрасывает на уровне своего роста и выше, действуя успешно только ведущей рукой(2б)
- действует успешно при использовании подбрасывания ниже своего роста(1б)
- отсутствует стабильность в ловле мяча одной рукой(0б)

Задание:

- **сейчас нужно подбросить одной рукой, поймать другой**
- **подбросить одной и этой же поймать**

3.ДИАГНОСТИКА РУЧНОЙ УМЕЛОСТИ

Для оценки моторики рук выполняется упражнение «Смотай клубок» для детей 5 лет (Методика Н.Озерецкого, М.Гуревича). Предложить ребенку намотать нитку (2 метра) на катушку. Для ведущей руки норма 15 сек., для второй-20 сек.

Для оценки тонкой моторики пальцев рук дети выполняют следующее задание: на столе расположены 2 спичечных коробка и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждый коробок. Время выполнения задания ограничивается 20 секундами. Если ребенок не уложился в 20 секунд, то с заданием он не справился.

Подсчитывается количество детей, затративших на выполнение задания 15 сек. и меньше, 15 сек. и больше.

Для оценки точности и координации движений (для детей 6 лет)предложить следующее задание: поразить цель размером 25х25 см. с расстояния 1,5 м.мячом диаметром 8 см.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИАГНОСТИКИ

Задания на выявление уровня ручной умелости выполняются детьми изолированно, во избежание отвлечения.

Выявление развития координационных способностей осуществляется в игре «Школа мяча» при действиях с мячом определенного размера. В

каждый «класс» закладываются нужные действия с мячом и формулируются требования к их выполнению.

Приложение 2

Подвижные игры и эстафеты с мячом

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запямят мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук.»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по

кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны

быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удерживать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам.

Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи

в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х !»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х....».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надуть воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчхи!».

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д....», ударяя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а...».