

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 116 комбинированного вида  
Невского района Санкт - Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 116  
Невского района Санкт-Петербурга  
(Протокол от 30.08.2024 № 1)

Утверждена  
Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 116  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2024 № 15



Р.Р. Солоницына

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

### *«Школа мяча»*

Возраст учащихся: 6-7 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Разработана  
Педагогами дополнительного образования:  
Фроловой И.А.  
Голубевой О.В.  
Алексеевой А.В.

Санкт – Петербург  
2024 год

## Пояснительная записка

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.

**Актуальность программы:** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма 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.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом ( в парах, втроём, в кругу ) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.

Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Новизна** – Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Актуальность** Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся, на овладение основными техниками взаимодействия с мячом. Технологии, используемые при реализации программы «Школа мяча» направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей

**Цель:** Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

#### *Образовательные:*

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

#### *Развивающие:*

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

#### *Воспитательные:*

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни – воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**Отличительные особенности программы:** отличительные особенности данной программы является то, что «Школа мяча» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

## **Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» рассчитана на работу с детьми 6-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

### ***Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 6-7 лет.***

Возрастной период от 6 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорнодвигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 6-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### **Срок реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста.

Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 6. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

### **Средства, необходимые для реализации Программы**

#### **Материально-технические средства**

- гимнастические мячи (Фитболы) – 15 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи средние (диаметр (15 см) – 20шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- листочки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;
- птички – 20 шт.;
- ягоды - 20 шт.;
- маски животных – 20 шт.;

- маски героев сказок – 20 шт.
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

**Спортивный инвентарь:**

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (12 шт.)

4. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

5.Шнур для натягивания (2шт.)

6. Обручи (10 шт.)

7. Кубики (20 шт.)

8. Кегли (20 шт.)

9. Гимнастические скамейки (2 шт.)

10. Мишени (2 шт.)

11. Коврики (15 шт.)

12.Свисток (2 шт.)

**Технические средства обучения:**

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

## Список литературы

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. *Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. *Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. *Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. *Конева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. *Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
8. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. *Филлипова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. *Харченко Т.Е.* Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

### Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Школа мяча» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.

- итоговые занятия – районные соревнования
- игры, эстафеты – оформление фотостенда
- физкультурные досуги

### Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- двигательная деятельность

### Используемые методики:

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

**I Часть** (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики

**II Часть** (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

**III Часть** (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов.

### Режим занятий разных возрастных групп:

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
36	Группа для детей подготовительного дошкольного возраста 6 – 7 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (сентябрь – май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

#### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание)
- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.
- Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
- Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### **Баскетбол:**

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

#### **Волейбол:**

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

#### **Футбол:**

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота Пионербол
- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми  
планируемых результатов освоения программы**

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь - Май

**Форма подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» физкультурный досуг. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Школа мяча» на 2023-2024 учебный год для детей 6-7 лет**

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Осенья пора»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Кто живет в лесу?»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Зимушка-зима!»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Волшебная пора»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Весенняя пара»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Путешествие капельки»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Красавица весна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9.	«На пороге лето!»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
10.	«Самый ловкий»	1	0	1	Физкультурный досуг
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Школа мяча» на 2023-2024 учебный год для детей 6-7 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01.10.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю, по 30 минут

**Календарный учебный график**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	IX		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Осенняя пора»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Кто в лесу живёт?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка-зима»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Волшебная пока»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весенняя пора»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Путешествие капельки»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Красавица весна»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«На пороге лето!»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	1	«Самый ловкий»	Спортивный зал	Физкультурный досуг

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 116 комбинированного вида  
Невского района Санкт - Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 116  
Невского района Санкт – Петербурга  
(Протокол от 31.08.2021 № 1)

Утверждена  
Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 116  
Невского района Санкт – Петербурга  
от №  
Р.Р. Солоницына

# Рабочая программа

## к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности

### *«Школа мяча»*

Возраст учащихся 6-7 лет  
Срок реализации программы– 1 год

**Разработана:**  
Педагогами дополнительного образования:  
Фроловой И.А.  
Никитиной Е.А.  
Голубевой О.В.

Санкт – Петербург  
2023 год

## **Особенности организации образовательного процесса:**

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

#### *Образовательные:*

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

#### *Развивающие:*

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

#### *Воспитательные:*

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни – воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели

- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### Календарно-тематическое планирование группы детей 6-7 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводный инструктаж. «Осень пора»	4
2			«Кто в лесу живёт?»	4
3			«Зимушка – зима!»	4
4			«Волшебная пора»	4
5			«Зимние забавы»	4
6			«Весенняя пора»	4
7			«Путешествие капельки»	4
8			«Красавица весна»	4
9			«На пороге лето!»	3
10			<b>Итоговый контроль «Самый ловкий»</b>	1

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	«Осень пора»	«Как согреть в холодную погоду?» «Волшебный листопад» «Золотая осень» «Осеннее дерево »	4	1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2.Формировать умение сочетать замах с броском при метании. 3.Развивать глазомер, точность движения. 4.Соблюдать правила игры с мячом. 5.Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка	<b>1Часть:</b> - Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. - Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - Бег. - Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. -Ходьба. <b>2Часть:</b> <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком массажным. <b>ОВД</b> 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. <u>П/И</u> «Брось – догони». <u>П/И</u> «Подбрось – поймай». <u>П/И</u> «Попади в цель». <u>Дых.упр-я:</u> «Носик балуется». «Смешинка» «Шарик лопнул». <b>3Часть:</b> <u>Релаксация:</u> «Пляж» «Волшебный сон»
2.	«Кто в лесу живет?»	«Удивительные животные»	4	1. Формировать умение отбивать	<b>1 Часть:</b> - Ходьба приставным шагом

		«Путешествие в лес» «Волшебный листопад» «Кого мы встретили в лесу»		<p>мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Формировать умение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>боком, прямо.</p> <p>- Бег «покажи пятки».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Весёлая клоунада».</p> <p>- Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом</p> <p><u>ОРУ</u> с надувным мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с палочкой.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте.</p> <p>2. Прокатывание мяча с горки. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p>4. Самостоятельные игры с мячами.</p> <p>П/И «Быстрый мячик».</p> <p>П/И «Мяч сквозь обруч».</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я:</u></p> <p>«Подуй на листик»</p> <p>«Летят мячи»</p> <p>«Ветер и листья»</p> <p>«Ёжик».</p> <p><b>3 Часть:</b></p> <p><u>Релаксация:</u></p> <p>«Змейки греются на солнышке»</p> <p>«Опавшие листики»</p> <p>«Ковёр – самолёт»</p>
3.	«Зимушка-зима»	«Зимняя прогулка» «Снежный ком» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	<p>1. Формировать умение бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2. Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p><b>1 Часть:</b></p> <p>Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ритмическая гимнастика Ходьба.</p> <p><b>2 Часть:</b></p> <p><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.</p> <p><u>ОРУ</u> с мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>4. Прокатывание мяча по полу между предметами</p>

					<p>«змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  П/И «Мяч в кругу».  П/И «Догони мяч».  П/И «Ловкая пара».  П/И «Мяч вдогонку».  <u>Дыхательные упражнения:</u>  «Каша кипит»  «Дует ветер».  <b>3 Часть:</b>  <u>Релаксация:</u>  «Бабочка»  «Каждый спит»  «Тёплая ванна»</p>
4.	«Волшебная пора»	«Зимняя сказка» - «Путешествие зверей» «Волшебство зимы» «Тайна снежинок»	4	<p>1.Формировать у детей умение бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.  2.Закреплять умение соблюдать правила игры.  3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин».  Бег «лошадки».  Ритмическая гимнастика «Барби».  Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  ОРУ со средним мячом.  ОРУ с воздушным шаром.  Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.  Упр-е для кистей рук с брусочком.  <b>ОВД</b>  1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.  2.Бросание мяча друг другу с хлопком.  3.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении ( R-5м).  4.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).  П/И «Закати мяч в обруч».  П/И «Передай мяч».  <u>Дых. упр-я</u>  «Подуй на снежинку».  «Хлопушка»  «Молодцы».  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Звери спят, птицы спят»  «Фея сна»</p>
5.	«Зимние забавы»	«Зимняя игра» «Ах, как весело зимой!» «Заморожу» «Дружные зверята»	4	<p>1.Формировать умение бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p>	<p><b>1 Часть:</b>  Ходьба в парах, с высоким подниманием колен.  Медленный бег.  Ритмическая гимнастика  Ходьба.  <b>2 Часть:</b>  ОРУ с цветным клубком.  ОРУ с малым резиновым мячом.  Упр-е для кистей рук с</p>

				2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость)	цилиндром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой 3.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 4.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!». <b>3 Часть:</b> Релаксация «Снежинки» «Вырасти большой» «Стёклышко» «В царстве Снежной Королевы» «Сказочный сон»
6.	«Весенняя пора»	«Путешествие капельки» «Озорное солнышко» «Кто в окошко заглянул?» «Радуга»	4	1.Формировать умение бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	<b>1 Часть:</b> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка» Ритмическая гимнастика «Сocolate» Ходьба. <b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами 3.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 4.Метание мяча в горизонт цель. П/И «Попади в ворота» П/И «Мяч по дорожке» П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом».

					<p><u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчи!» «Гармошка» «Партизаны».</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Спящий котёнок» «Звёздочки на небе» «Сосульки тают»</p>
7.	«Путешествие капельки»	«Весенняя капель» «Веселые ребята» «Дождик» «Весенний ветер»	4	<p>1.Формировать умение отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки» Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри» Ходьба</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с фитболом <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком</p> <p><u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами 3.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 4.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос» «Художники» «Дятел»</p> <p><b>3 Часть:</b> Релаксация «Подводный мир» «У лесного ручья» «Ароматпалочка»</p>
8.	«Природа вокруг нас»	«Солнечный зайчик» «Распускаются листочки» «Весеннее дерево»	3	<p>1.Закреплять элементы спортивных игр с мячом.</p> <p>2.Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p><b>1 Часть:</b> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная» Ходьба</p> <p><b>2 Часть:</b> <u>ОРУ</u> с надувным мячом <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с</p>

					<p>мячиком для пинг-понга.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом.  <b>ОВД</b>  1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.  2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола).  П/И «Послушный мяч»  П/И «Ты катись, катись, наш мячик»  <u>Дых. упр-я</u>  «Дуем друг на друга»  «Полёт в космос»  «Нырляшки»  «Осы»  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Волшебный сон»  «Тайны космоса»  «Путешествие на облаке»</p>
9.	«На пороге лето!»	«Солнечные зайчики» «Полет бабочки» «На цветочной лужайке»	3	1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	<p><b>1 Часть:</b> Ритмическая гимнастика  <b>2 Часть:</b>  <u>ОРУ</u> с большим мячом.  <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком.  <b>ОВД</b>  Самостоятельные игры с мячами  <u>Дых. упр-я</u>  «Сирень»  «Песенка»  <b>3 Часть:</b>  Релаксация  «Цветы распускаются»  «Загораем»  <b>МОНИТОРИНГ</b></p>
10.	«Самый ловкий»	Итоговый контроль	1	Развивать умение демонстрировать свои достижения; умение работать в команде	<p>Физкультурный досуг  «Самый ловкий».</p>

### Планируемые результаты:

- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание)
- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.
- Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
- Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### **Баскетбол:**

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

#### **Волейбол:**

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

#### **Футбол:**

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота Пионербол
- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

## **Оценочные и методические материалы**

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» открытое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

### **Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе**

<b>Виды контроля</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Сроки</b>
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Физкультурный досуг	По окончании обучения

### **Список литературы**

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. *Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. *Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. *Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. *Конеева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.

7. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

### **Педагогическая диагностика**

«Диагностика культуры здоровья дошкольников»\* \* Педагогическая диагностика как инструмент познания и понимания ребенка дошкольного возраста: Научно-методическое пособие: В 3 ч. Ч.2. Педагогическая диагностика социокультурного опыта ребенка дошкольного возраста. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2008. – 308 с. (страницы 32-72)

### **Критерии отслеживания результативности освоения программы детьми 6-7 лет.**

**Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

#### **Критерии оценки выполнения:**

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

#### **.Формы подведения итогов реализации программы:**

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- физкультурные досуги

#### **Заключение.**

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством «Школа мяча», которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Школа мяча для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы и прогимназиях.

## Приложение

### Подвижные игры

#### 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 перекатывается 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 запятнает 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 удастся, 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 удержать 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 подсакивать. 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 одно 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-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 надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

**Апчи!**

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

**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...», 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...».