

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №52

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий детским садом № 52

Т.И.Тихова

«01» октября 2024г

**Дополнительная образовательная программа
спортивной направленности для детей старшего
дошкольного возраста
«Школа мяча»**

Сроки реализации – 2 года

Руководитель программы: Михеева Юлия Анатольевна

Инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель высшей категории

Разработчик программы: Михеева Юлия Анатольевна

Инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель высшей категории.

Рыбинск 2024г.

Пояснительная записка

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячом разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координационные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Спортивная направленность: «Школа мяча» по модифицированной программе составленной на основе пособий Н.И.Николаева «Школа мяча»,

Э.Й.Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников», Осокина Т.И. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников», Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», Т.В. Хабарова «Развитие двигательных способностей старших дошкольников».

Цель программы: Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей
2. Обучение детей основным приемам владения мячом
3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
4. Формировать правильную осанку
5. Содействовать профилактике плоскостопия

Основные принципы:

- Принцип опоры на физическое развитие
- Принцип систематичности
- Принцип коммуникативности
- Принцип постепенного и постоянного усложнения материала
- Принцип коллективно-индивидуального взаимодействия

Реализация данной программы возможна при создании ряда условий:

1. Подготовка педагога:
 - владение формами и методами работы с дошкольниками;
2. Организация развивающей предметной среды:
 - оснащение спортивным оборудованием, комплексами игр и игровых пособий;
3. Организация педагогического процесса с детьми:
 - программа может быть использована в любом дошкольном учреждении, независимо от реализуемой программы;
 - программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет.

Продолжительность одного занятия	Периодичность в неделю	Кол- во академических часов в неделю	Кол-во академических часов в год
25-30 минут	2 раза в неделю	2	64

Весь курс обучения рассчитан на два года: старшая группа (5-6лет)

Подготовительная группа (6-7 лет)

Занятия проводятся по подгруппам два раза в неделю

Длительность занятий:

- старшая группа – 25 минут

- подготовительная – 30 минут

Занятия проводятся во вторую половину дня с учетом санитарных норм.

Мониторинг отслеживания результатов:

В октябре для определения физического развития детей проводится первоначальная диагностика по всем направлениям программы в соответствии с возрастом детей. В мае проводится итоговая диагностика, которая отражает результаты и позволяет подвести итоги проделанной работы. (пособие Н.И.Николаева «Школа мяча»)

Структура занятия:

1. **Организационный момент** (общая организация детей, подготовка оборудования)
- 2 мин.
2. **Разминка** (строевые упражнения, перестроения, разновидности ходьбы и бега)
- 5 мин.
3. **Основная часть 1,2** (общеразвивающие упражнения, игровые упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты и т.д.) - 20 мин.
4. **Подведение итогов** (фиксирование внимания детей на ошибках, оценка их детьми и педагога) - 3 мин.

Основные результаты программы:

1. Владения техникой выполнения основных движений упражнений с мячом.
2. Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Сформировать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Подведение итогов:

Открытое занятие для родителей и педагогов, или спортивный блок на выпускном вечере, где дети продемонстрируют полученные навыки и умения владения мячом.

Учебно-тематическая программа по разделу «Школа мяча»

Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м)
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об пол и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. „Школа мяча,, стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от пола, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лёжа).
9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
11. Перебрасывание через сетку.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
13. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
15. Отбивание мяча в движении по кругу.
16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
18. Ведение мяча, продвигаясь бегом

Упражнения, подготавливающие к обучению техники, передачи и ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросок мяча вниз перед собой и ловля его одной или двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля мяча.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой руками.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой руками.
5. Ведение мяча на месте правой и левой руками с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударом об пол.
7. Ведение мяча, ударя ладонью по нему. (правильным способом).
8. Ведение мяча вокруг себя.
9. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка.
2. Метание мяча в обруч, расположенного на полу, с расстояния 2-2,5м, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мяча об пол и броски его в корзину.
4. Бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину, после ведения мяча с фиксацией остановки.
(file:///home/user/Desktop/школа мяча/6.jpg)
(file:///home/user/Desktop/школа мяча/2A.jpg)
(file:///home/user/Desktop/школа мяча/7.jpg)

Октябрь Выявление уровня физической подготовленности детей Беседы: «Какие бывают мячи», «Как избежать травматизма» Совершенствование видов ходьбы и бега. Упражнять в прокатывании, подкидывании и бросании мяча. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.				
Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
1нед	Ходьба и бег в колонне по одному с мячом в руках, по кругу и в разных направлениях.	Беседа «Какие бывают мячи» Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками по прямой.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.	«Ловишка с мячом»
2нед	Ходьба и бег в рассыпную, на носках и на пятках.	Беседа «Как избежать травматизма» Подбрасывание мяча с хлопком стоя на месте.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3-5 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.)	«Ловкий стрелок»
3нед	Прямой галоп, боковой галоп в разных направлениях.	Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками змейкой между предметами.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Броски мяча на меткость в вертикальную цель.	«Ловишка с мячом»
4нед	Поскоки с продвижением вперед и на месте.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками.	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.(стоя, сидя, на коленях)	«Ловкий стрелок»

Ноябрь Продолжать упражнять детей в разновидностях ходьбы и бега. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в бросании и перекатывании набивного мяча друг другу, забрасывании мяча в корзину. Учить отбивать мяч правой или левой рукой в движении. Профилактика плоскостопия. Развивать ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать настойчивость.				
Нед.	Разминка	Основная часть1	Основная часть2	Игра

		Игровые упражнения	Игровые упражнения	
1 нед	Ходьба и бег на носках, ходьба на пятках, приставным шагом в разных направлениях.	Бросание мяча об пол и ловить его двумя руками не менее 5 раз подряд. Прокатывание мяча одной рукой по прямой.	Перебрасывании мяча друг другу стоя, способом «снизу - вверх»	«Мяч в воздухе» Профилактика плоскостопия
2 нед	Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием колена.	Отбивание мяча – не менее 6 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу. Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 метров)	«Кого назвали, тот и ловит» «Мяч в воздухе»
3 нед	Ходьба в полуприсяде и по-гусиному. Ходьба мелким-семенящим шагом	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	Перекачивание набивного мяча друг другу. Забрасывание мяча в корзину.	«Мяч в воздухе» Профилактика плоскостопия
4 нед	Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием колена.	Перебрасывание мячей разного размера друг другу. Метание набивного мяча вдаль способом из-за головы.	Прокатывание мяча в ворота.(4-5м) Броски мяча в цель на меткость.	«Кого назвали, тот и ловит» Профилактика плоскостопия

Декабрь				
Продолжать упражнять детей в разновидностях ходьбы, бега, прыжках. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из положения стоя, сидя. Учить отбивать мяч одной рукой на месте, перебрасывать мяч через сетку. Учить удерживать мяч на ограниченной площади. Закреплять умение работать в парах. Развивать быстроту, ловкость, глазомер, умение быть организованным. Упражнять в быстрой смене движений, развивать координацию и внимание.				
Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
1 нед	Прыжки с продвижением вперед и на месте.	Перебрасывание и прокатывание мяча друг другу из положения сидя. (стоя на коленях)	Метание малых мячей в вертикальную цель.(расстояние 3-4м) Перебрасывание мяча через сетку в парах.	«Блуждающий мяч» «Мячик сверху».

2нед	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. «Игра «Нитка-иголка»»	Прокатывание мяча одной рукой змейкой, быстрым шагом или бегом. Прокатывание в ворота набивного мяча.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно. Забрасывание мяча в корзину.	«День и ночь» «Гонка мячей по шеренгам»
3нед	Ходьба и бег на носках, ходьба на пятках, приставным шагом в разных направлениях.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2-4 раза.	Передача мяча друг другу парами с помощью ног. Подкидывание мяча одной рукой.	«Блуждающий мяч» «Обгони мяч»
4нед	Бег врассыпную, ходьба спиной, с изменением направления.	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Перебрасывании мячей в парах различными способами.	Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. Удержание теннисного мяча на ракетке. (3-5сек.)	«День и ночь» «Мяч – водящему»

Январь Продолжать упражнять детей в разновидностях ходьбы и бега, строевых упражнениях. Учить перебрасывать мяч в парах с отскоком от земли, забрасывать мяч в ворота, метать мяч в вертикальную цель, бросать мяч в цель . Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. Профилактика плоскостопия. Развивать чувство ритма, точность броска, внимание, глазомер.				
Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
2нед	Ходьба и бег на носках, ходьба на пятках, приставным шагом в разных направлениях.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Подбрасывание мяча двумя руками вместе стоя на полу. сидя на полу.	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками. Удержание теннисного мяча на ракетке. (3-5сек.)	«Займи свободный кружок» (с обручами) Профилактика плоскостопия
3нед	Бег врассыпную, хаотичный бег (не наталкиваясь друг на друга)	Метание мяча в вертикальную цель.(свободное расстояние) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)	Броски мяча в цель (ворота) (рас.3-4 м) Прыжки на мячах – хоппах.	«Гонка мячей по кругу» «Колобок»
4нед	Игра «В шеренгу	Броски мяча вверх, ловля	Подбрасывание мяча	

	становись» Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.	мяча сидя. Перебрасывание мяча с одной руки в другую	одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Прыжки на мячах – хопках.	«Мяч – водящему» Профилактика плоскостопия
--	---	--	---	---

Февраль

Продолжать упражнять детей в разновидностях ходьбы и бега.

Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу, управлять мячом, мягко отталкивая кистью, отбивать мяч в ходе до обозначенного места. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. Перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.

Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер, внимание.

Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
1нед	Перестроение в пары. Ходьба и бег парами.	Отбивание мяча правой, левой рукой стоя на месте.	Передача мяча друг другу по кругу, в шеренге, в колонне. Перебрасывание мяча стоя в парах, способом «от груди»	«Колобок» «Обгони мяч»
2нед	Ходьба и бег на носках, ходьба на пятках, приставным шагом в разных направлениях.	Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. (по прямой)	Перебрасывание мяча стоя и сидя в парах (3- 4м) Перебрасывание мяча через сетку (в парах)	«Гонка мячей по кругу» «Займи свободный кружок» (с обручами)
3нед	Бег врассыпную, хаотичный бег (не наталкиваясь друг на друга)	Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч.	Передача мяча друг другу в ходьбе Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.	«Рывок за мячом» (вратарь)
4нед	Ходьба приставным шагом. Боковой галоп в разных направлениях.	Броски мяча вверх с хлопками за спиной Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Передача мяча друг другу в ходьбе	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Прыжки на мячах – хопках.	«Охотники и звери» «Мячик кверху».

Март

Продолжать упражнять детей в разновидностях ходьбы, бега, галопа.

Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. Закрепить навык перебрасывания мяча. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах. Закрепить навык передачи мяча, остановке мяча в движении. Учить соразмерять силу броска с расстоянием, ведению мяча с поворотом. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Профилактика плоскостопия. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений , ориентировку в пространстве.				
Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
1нед	Ходьба и бег по кругу , в разных направлениях, с остановкой на сигнал.	Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в вертикальную цель на меткость.	Отбивание мяча на месте. Ведение мяча по прямой до обозначенного места.	«Шлепанки» Профилактика плоскостопия
2нед	Боковой галоп в разных направлениях.	Бросание мяча об пол и ловить его в движении. Закрепить навык передачи мяча друг другу.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч.	«Колобок» Профилактика плоскостопия
3нед	Бег и ходьба по кругу, змейкой. Подскоки с продвижением вперед.	Бросание мяча и ловля его двумя руками одновременно, одной рукой. Остановка мяча в движении.	Перебрасывание мяча в парах разными способами. Ведение мяча с поворотом. Бросание мяча до указанного ориентира.	«Охотники и звери» Профилактика плоскостопия
4нед	Ходьба и бег на носках, ходьба на пятках, приставным шагом в разных направлениях.	Перебрасывание мяча в парах разными способами. Остановка летящего мяча.	Отбивание мяча стоя на месте и с продвижением вперед.	«Шлепанки» Профилактика плоскостопия

Апрель Продолжать упражнять детей в разновидностях ходьбы, бега , поскаках. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте и с продвижением вперед. Развивать выносливость, глазомер, ловкость.				
Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
1нед	Ходьба и бег по	Ведение мяча,	Отбивание мяча толчком двух ладоней	«Колобок»

	кругу , в разных направлениях, с остановкой на сигнал.	продвигаясь шагом, до обозначенного места. Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами.	в нужном направлении. Остановка и передача мяча в движении.	«День и ночь»
2нед	Боковой галоп в парах , в разных направлениях.	Отбивание мяча о землю стоя на месте и с продвижением вперед.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния. Ловля мяча.	«Горелки с мячом»
3нед	Поскоки на месте, с продвижением вперед. Хлдьба мелким-семенящим шагом.	Ведение мяча, продвигаясь быстрым шагом вперед.	Упражнять в точной передаче мяча друг другу в движении. (ходьба, быстрая ходьба)	«Шлепанки»
4нед	Ходьба в полуприсяде и по-гусиному.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах.	«Горелки с мячом»

Май Выявить уровень физической подготовленности детей. Упражнять в передаче мяча друг другу разными способами, забрасывании мяча в корзину, ведению мяча. Профилактика плоскостопия. Поддержать отличное настроение, положительные эмоции, стремление детей быть лучшими.				
Нед.	Разминка	Основная часть1 Игровые упражнения	Основная часть2 Игровые упражнения	Игра
1нед	Ходьба и бег по кругу , в разных направлениях, с остановкой на сигнал и с выполнением фигуры. Выявление уровня	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5) физической	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах. подготовленности	«Рывок за мячом» (вратарь) Профилактика плоскостопия детей (конец года)
2нед	Боковой галоп в чередовании по два. Прыжки радости.	Отбивание мяча на месте и с продвижением вперед.. Подбрасывание мяча с хлопками.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния. Ловля мяча. Перебрасывание мяча друг другу разными	«Охотники и звери» Профилактика плоскостопия

			способами.	
3 нед	Ходьба на носках с остановкой на сигнал. Бег с захлестыванием голени.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Броски мяча в ворота на меткость	Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в ворота на меткость.	«Волк во рву» Профилактика плоскостопия
4 нед		Развлечение «Быстрый мяч» Открытое занятие для родителей с использованием всех видов мячей.		

Тематический план «ШКОЛА МЯЧА» (дети седьмого года жизни)

Октябрь Выявление уровня физической подготовленности детей (начало года) Беседы: «Какие бывают мячи», «Как избежать травматизма» Совершенствовать виды ходьбы и бега. Упражнять в в бросании и ловле мяча разными способами, развивать меткость, глазомер, ловкость рук и координацию движений.			
Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба и бег в колонне и врассыпную. Пскоки на месте и с продвижением вперед.	Беседа «Какие бывают мячи» Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Сбей кеглю» «Прокати мяч в ворота»	«Не урони мяч» «Мяч водящему»
Ходьба и бег в колонне и врассыпную с мячом в руках.	Беседа «Как избежать травматизма» Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Сбей кеглю» «Прокати мяч в ворота»	«Не урони мяч» «Попади в цель»
Ходьба и бег на носках. Ходьба в полуприседе.	Бросание мяча вверх и ловля его одной правой	«Сбей кеглю»	«Закати мяч»

	рукой. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	«Прокати мяч в ворота»	«Мяч водящему»
Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Ходьба спиной.	Бросание мяча вверх и ловля его одной левой рукой. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	Перекачивание мячей друг другу из разных положений.(сидя, стоя на коленях, стоя на одном колене) «Поймай в ловушку»	«Не урони мяч» «Ловишка с мячом»
Ноябрь Продолжать совершенствовать виды ходьбы, бега, галопа. Упражнять в прокатывании и перекачивании мяча, продолжать учить отбивать мяч одной и двумя руками на месте, перекидывать мяч через сетку. Развивать координацию движений, ловкость, выносливость. Профилактика плоскостопия.			
Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба приставным шагом. Боковой галоп в разных направлениях.	Бросание мяча вверх и ловля его одной левой рукой. Прокатывание мяча одной рукой змейкой, огибая препятствия.	Перекачивание мячей друг другу из разных положений.(сидя, стоя на коленях, стоя на одном колене) «Поймай в ловушку»	«Закати мяч» Профилактика плоскостопия.
Поскоки на месте и с продвижением вперед.	Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.	«Поймай в ловушку» Прокатывание мяча в ворота друг другу.	«Закати мяч» Профилактика плоскостопия.
Боковой галоп в чередовании по два. Прыжки радости.	Удары мячом об пол одной рукой и ловля его левой рукой и наоборот. Упражнять в точной передаче мяча друг другу в движении. (ходьба, быстрая ходьба)	«Сбей кеглю» «Прокати мяч в ворота»	«Не урони мяч» Профилактика плоскостопия.
Ходьба и бег с остановкой на сигнал и с выполнением фигуры.	Отбивание мяча на месте правой и левой руками. Прокатывание мяча одной	«Поймай в ловушку» Перекидывание мяча	«Закати мяч» Профилактика плоскостопия.

	рукой змейкой, огибая препятствия.	через сетку.	
Декабрь Продолжать совершенствовать виды ходьбы, бега и подскоков. Упражнять в отбивании мяча об пол с различными заданиями, прокатывании мяча друг другу с разных расстояний и из разных положений, в перекидывании мяча через сетку. В играх развивать быстроту реакции, ловкость, внимание.			
Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба и бег змейкой. Подскоки с продвижением вперед.	Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля мяча.	Прокатывание мяча друг другу сидя (расст.3-3.5 м) Перекидывание мяча через сетку.	«Догони мяч» «Ловишка с мячом»
Ходьба и бег с ускорением с угла зала. Ходьба и бег змейкой.	Отбивание мяча на месте правой и левой руками. Прокатывание мяча одной рукой змейкой, огибая препятствия.	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.	«Горячий мяч» (расстояние между детьми 0,5-1м)
Ходьба и бег с остановкой на сигнал и с выполнением фигуры.	Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля мяча.	Прокатывание мяча в ворота друг другу. Перекидывание мяча через сетку.	«Горячий мяч» (расстояние между детьми 0,5-1м)
Ходьба и бег змейкой. Боковой галоп змейкой.	Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.	Прокатывание мяча друг другу сидя (расст.3-3.5 м)	«Горячий мяч» (расстояние между детьми 0,5-1м)
Январь Продолжать совершенствовать виды ходьбы, бега, подскоков, галопа. Упражнять в прыжках в длину через препятствие, отбивании мяча об пол разными руками (в чередовании), в прокатывании и перекидывании мяча друг другу, через сетку. Развивать быстроту, ловкость, упорство в достижении цели. Профилактика плоскостопия.			

Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба и бег змейкой. Боковой галоп змейкой.	Отбивание мяча на месте правой и левой руками.Перебрасывание мяча друг другу с отскоком об пол.	Упражнять в точной передаче мяча друг другу в движении. (ходьба, быстрая ходьба	«Догони мяч» Профилактика плоскостопия
Прыжки в длину с разбега, через препятствие. (выс.20см, дл.40см)	Чередование подбрасывания мяча с ударом об пол.	Прокатывание мяча друг другу сидя (расст.3-3.5 м)	«Догони мяч» «Мячик кверху». Профилактика плоскостопия
Ходьба и бег парами. Бег с захлестыванием голени. Боковой галоп в парах, в разных направлениях.	Перепрыгивание через препятствие длиной 40см, высотой 10см. Ходьба на повышенной опоре(скамейке) и спрыгивание с нее..	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком об пол. Перекидывание мяча через сетку.	«Горячий мяч» (расстояние между детьми 1-1,5м) Профилактика плоскостопия
Ходьба спиной вперед. Боковой галоп. Поскоки на месте.	Чередование подбрасывания мяча с ударом об пол.	Передача мяча в колонне над головой. (в командах)	«Ловишки с хвостиками» Профилактика плоскостопия

Февраль

Продолжать совершенствовать разновидности ходьбы и бега с заданиями. Продолжать учить отбивать мяч на месте, с ведением его по прямой, вокруг себя. Упражнять в перебрасывании мяча в парах разными способами («снизу-вверх», «от груди»)

Развивать скоростные качества, ловкость, увертливость, умение работать в парах, дружеские отношения.

Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба и бег с остановкой на сигнал и с выполнением фигуры.	Отбивание мяча на месте правой и левой руками. Ведение мяча по прямой.	Перебрасывание мяча друг другу способом «Снизу-вверх», расс.2,5-3м	«Ловишки с хвостиками» «Попади в цель»

Ходьба спиной вперед. Боковой галоп. Поскоки с продвижением вперед.	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча вокруг себя. Удержание теннисного мяча на ракетке (8-10сек)	Передача мяча в шеренге и по кругу. Передача мяча в колонне над головой.	«Тараканчики» «Ловишка с мячом»
Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками. Поскоки с продвижением.	Отбивание мяча на месте правой и левой руками. Прокатывание мяча в ворота друг другу.	Перебрасывание мяча друг другу способом «Снизу-вверх», расс.2,5-3м	«Горячий мяч» (расстояние между детьми 1-1,5м) «Попади в цель»
Ходьба и бег змейкой. Прыжки в длину с разбега, через препятствие. (выс.20см, дл.40см)	Перепрыгивание через препятствие длиной 40см, высотой 10см. Ведение мяча по прямой.	Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.	«Тараканчики» «Охотники и звери»

Март

Продолжать совершенствовать разновидности ходьбы и бега с заданиями. Продолжать учить вести мяч шагом и бегом. Упражнять в перебрасывании мячей в парах разными способами, удержании теннисного мяча на ракетке. Профилактика плоскостопия.

Развивать быстроту, ловкость, увертливость, внимание, уверенность. Умение работать в паре, в команде.

Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.	Перепрыгивание через препятствие длиной 40см, высотой 10см, и выс.20 см.	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком об пол.	«Мышеловка» «Мячик кверху». Профилактика плоскостопия
Прыжки в длину с разбега, через препятствие. (выс.20см, дл.40см)	Отбивание мяча с продвижением в ходьбе. И в быстрой ходьбе. Удержание теннисного мяча на ракетке (8-10сек)	Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.	«Горячий мяч» (расстояние между детьми 1-1,5м) Профилактика плоскостопия
Ходьба с остановкой на сигнал и с выполнением	Чередование подбрасывания мяча с	Перебрасывание мяча друг другу способом	«Мышеловка» «Мячик кверху».

спорт. фигуры.	ударом об пол. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	от груди. Подбрасывание ракеткой теннисного мяча.	Профилактика плоскостопия
Ходьба и бег по повышенной опоре (степ) Поскоки с продвижением вперед.	Ведение мяча в разных направлениях разными руками. Подбрасывание ракеткой теннисного мяча.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.	«Ловишки с хвостиками» Профилактика плоскостопия

Апрель

Продолжать совершенствовать разновидности ходьбы и бега. Продолжать учить передавать мяч друг другу во время ходьбы, бега. Упражнять в ведении мяча разными руками змейкой, в элементах баскетбола, в ходьбе на повышенной опоре и спрыгивании с нее, удержании и подкидывании теннисного мяча. Развитие быстроты, ловкости, выносливости и терпения.

Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба и бег врассыпную, парами, тройками.	«Мяч вокруг себя» (обманный элемент баскетбола) Удержание теннисного мяча на ракетке (8-10сек)	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.	«Вратарь» «Охотники и звери»
Ходьба змейкой между предметами, бег с захлестыванием голени.	«С мячом под дугой» (выс.40см, расс.2-3 м) Ходьба на повышенной опоре(скамейке) и спрыгивание с нее.	Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Забрасывание мяча в кольцо.	«Мяч в ловушку» «Ловишка с мячом»
Ходьба и бег врассыпную, парами, тройками.	Удержание и подкидывание теннисного мяча на ракетке до 10-15сек) Ведение мяча змейкой.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.	«Вратарь» «Охотники и звери»
Ходьба змейкой между предметами, с хлопками над головой, бег с высоким подниманием колен.	«Мяч вокруг себя» (обманный элемент баскетбола) Ходьба на повышенной опоре(скамейке) и	Перебрасывание мячей друг другу во время бега. Ведение мяча змейкой между предметами.	«Ловишки - перебежки» «Горячий мяч»

	спрыгивание с нее.		
Май Выявление уровня физической подготовленности детей (конец года) Совершенствовать ведение мяча в разных направлениях и с заданием, элементов баскетбола, пионербола. Продолжать упражнять в элементах малого тенниса и бадминтона. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, глазомер, координацию движений. Воспитывать дружеские отношения между детьми, способствовать хорошему настроению и положительным эмоциям.			
Разминка	Основная часть 1 Игровые упражнения	Основная часть 2 Игровые упражнения	Игра
Ходьба змейкой между предметами, с хлопками над головой, бег с высоким подниманием колен	«С мячом под дугой» (выс.40см, расс.2-3 м) Ведение мяча в разных направлениях разными руками.	«Мяч вокруг себя» (обманный элемент баскетбола) Ведение мяча змейкой между конусами.	«Мяч в ловушку» Профилактика плоскостопия
Ходьба и бег с ускорением. Ходьба и бег с заданием.(с средним мячом)	Удержание теннисного мяча на ракетке до 10-15сек) Ходьба на повышенной опоре(скамейке) и спрыгивание с нее.	Перебрасывание мячей друг другу во время бега. Ведение мяча змейкой между конусами.	«Ловишки – перебежки» Профилактика плоскостопия
Строевые упражнения, ходьба, бег змейкой, подскоки, боковой галоп в разных направлениях.	Подбрасывание ракеткой теннисного мяча. Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал.	Ведение мяча в разных направлениях разными руками. Заброс мяча в кольцо.	«Мяч в ловушку» Профилактика плоскостопия
Ходьба и бег с ускорением. Ходьба и бег с заданием.(с малым мячом)	Удержание теннисного мяча на ракетке до 10-15сек) Подбрасывание ракеткой теннисного мяча.	Перебрасывание мячей через сетку. Пионербол. Бадминтон.	«Вышибало» Профилактика плоскостопия
Открытое занятие для родителей.			

Список используемых источников:

1. Николаева Н.И. «Школа мяча»: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/ Н.И.Николаева СПб. «Детство-Пресс»,2008.-96с.
2. Осокина Т.И. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников»: /Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М.,«Просвещение»,1971.-210с.
3. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников»-издательство «Детство-пресс»,2010.
4. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»: Кн.для воспитателей детского сада/ Э.Й.Адашкавичене.М.:Просвещение,1992.159с.
Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников». – М.: Просвещение,1983
- 5.Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей»: Пособие для воспитателей д/сада /Е.Н.Вавилова. - М.:Просвещение, 1986.- 128с.

и навыков движений с мячом

Старшая группа

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.

Подготовительная к школе группа

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет Элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Выявление уровня физической подготовленности детей (5-6 лет)

Ф.И.ребенка	Элементы упражнений
-------------	---------------------

	Прокатыва ние мяча одной рукой змейкой	Подбрасыв ание мяча вверх с хлопком и ловля его	Передача мяча стоя и сидя	Отбивание мяча одной рукой не менее 10раз	Перебрас ывание мяча через сетку	Прокаты вание мяча в ворота	Ведение мяча шагом по прямой	Заброс мяча в кольцо

Выявление уровня физической подготовленности детей(6-7лет)

Ф.И.ребенка	Элементы упражнений							
	Прокатыва ние мяча одной рукой змейкой, огИБая предметы	Подбрасыв ание мяча вверх с хлопком и ловля его	Передача мяча стоя и сидя разными способами	Отбивание мяча одной рукой не менее 15- 20раз	Перебр асыван ие мяча через сетку	Ведение мяча шагом по прямой и в хаотичном порядке огИБая предметы	Ведение мяча бегом, с разворото м (используя обманный маневр)	Заброс мяча в кольцо

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры и упражнения с прокатыванием мяча

Эти игры развивают навык отталкивания, остановки и ловли мяча в разнообразных, меняющихся условиях: прокатывание под дугами, льдинками, комочками снега, кубиками и т.д. Игры способствуют координации движения, развивают внимание, глазомер, а также подготавливают к разным сложным движениям и играм спортивного характера: баскетболу, настольному теннису, бадминтону, большому теннису, играм с различными резиновыми мячами и т.д.

«Мяч с горки»

Цель игры: прокатывание мяча с горки.

Описание игры: Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-3 горки вполне достаточно для группы. Скатив мяч с горки, дети идут за своим мячом и, передав его следующему, становятся в колонну сзади.

Варианты:

- а) скатывать левой рукой;
- б) скатывать двумя руками;
- в) скатывать мяч дуя на него;
- г) скатывать, чтобы мяч прошел в ворота;
- д) скатывая мяч, поймать его в совок.

«Прокати мяч!»

Цель игры: научить детей прокатывать мяч в заданном направлении.

Описание игры: Дети стоят друг против друга на расстоянии до 1м. На двух игроков нужен один мяч. Дети присаживаются на корточки и каждый стремится прокатить мяч своему партнеру!

Варианты:

- а) прокатывать, сидя на корточках;
- б) стоя на одном колене, на двух коленях
- в) стоя во весь рост, наклоняясь во время броска вниз-вперед;
- г) после броска мяча успеть хлопнуть в ладоши определенное число.

«Мяч ко мне!»

Цель игры: научить прокатывать мяч в определенном и произвольном направлениях.

Описание игры: Дети рассаживаются на пол (на участке, сидя на корточках в кругу). Ведущий с мячом – в центре круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч и отправляют обратно, к ведущему.

Варианты:

- а) прокатывание мяча через одного игрока, через двух.
- б) прокатывать тому, кого назовет ведущий.

«Докати до стены!»

Цель игры: совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры:

Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50см так, чтобы коридор доходил до стены. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч игрок садится на стул. Игрок, стоявший у стены после касания мяча о стену, ловит его и становится в колонну вторым на исходную позицию для прокатывания (где все время находится по два игрока), а его место занимает следующий игрок.

Указания к проведению игры.

Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, назначает, кто из детей подает мячи. выкатившиеся из коридора, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

Примечание.

После прокатывания мяча игрок не встает в строй, а садится; в строй же становится другой игрок, сидевший с краю, ближе к игроку, прокатившему мяч, который в свою очередь, бросив мяч, идет к стене и начинает принимать мяч у игрока, стоявшего следом за ним.

«Мяч в коридоре»

Цель игры: научить детей ловить мяч, катящийся навстречу игроку по полу, по земле.
Описание игры: из гимнастических палок делают два или четыре коридора (дл.3-4м) Дети выстраиваются у начала коридоров. Бросив мяч, бегут за катящимся мячом и стремятся его поймать, не дав ему выкатиться из коридора. Возвратясь, передают мяч очередному игроку, сами становятся сзади строя или садятся на стулья.

Варианты:

- а) ловить катящийся мяч после счета; раз – два – три – лови;
- б) ловить в конце коридора, в середине, у финиша.

«Мяч между скакалками»

Цель игры: прокатить мяч в заданном направлении.

Описание игры: из нескольких скакалок, положенных вдоль по полу, образуют 3-4 коридора шириной 30-50 см. Детей делят на команды по числу коридоров так, чтобы на одной стороне стояла вся команда, а на другом конце – кто-нибудь из детей (капитан) Отправив свой мяч, игрок становится сзади, а капитан отправляет мяч следующему.

Варианты:

- а) команда делится поровну, и дети бросают по очереди с обеих сторон коридора;
- б) то же, но команда стоит у одного конца коридора. Надо догнать и поймать укатившийся мяч, догнать и осалить, не брать в руки, а опередить.

«Закати мяч!»

Цель игры: обучать прокатыванию мяча в ворота и неподвижную цель.

Описание игры: Дети из кубиков (кеглей, гимнастических палок) выкладывают прямоугольник без одной стороны. Количество их- по числу команд. Затем, стоя в 2-3м от ворот, прокатывают в ворота прямоугольника каждый свой мяч. По окончании прокатывания один от команды собирает все мячи и раздает своим игрокам.

Варианты:

- а) проделать тоже самое, но имея на команду один мяч, прокатив его, игрок берет мяч и отправляет его по полу обратно другому игроку, а сам остается у ворот.

«Поймай отскочивший мяч!»

Цель игры: научить ловить мяч с изменением направления

Описание игры: разделить группу на четыре команды. Перед каждой командой на расстоянии 1-2м выстраивается поперек стенка из кубиков (6-8штук) Присев на корточки, нужно прокатить мяч, чтобы он ударился об стенку из кубиков и прокатился обратно к игроку. Тот берет мяч и передает другому игроку, встают в конце колонны.

Указания к проведению игры.

Педагог следит, чтобы мячи у детей катились, не подпрыгивали (с этой целью рука при прокатывании не должна подниматься высоко над полом), толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (для этого рука при замахе отводится подальше назад и резким движением посылается вперед, тогда мяч покатится с достаточной скоростью)

Варианты:

- а) бросать одной – ловить другой рукой;
- б) первый катит, второй ловит.

«Не урони мяч!»

Цель игры: научить детей передавать маленькие мячи из рук в руки. Совершенствовать умение ориентироваться в направлении движения (направо, влево, назад, вперед, как по кругу, так и в колоннах и т.д.)

Описание игры: дети стоят по кругу в полушаге друг от друга (можно играть в 2-3 круга). У одного игрока теннисный мяч. Необходимо передавать мяч соседу. Мяч передается и принимается правой рукой.

Варианты:

- а) передают правой рукой – принимают левой рукой;
- б) передают правой – принимают левой, переключаются в правую и передают дальше;
- в) передают не отнимая ноги от пола (земли)
- г) то же, но передают за спиной;
- д) стоя в колонне по одному, передают сбоку назад, через плечо назад и т.д.
- е) то же самое, но сидя на стульях, на полу, на корточках, на двух коленях;
- ж) то же, но передавать сразу два мяча.

Игры и упражнения с метанием и ловлей

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

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 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.

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.

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.

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.

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 коврике, 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.

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».

Подвижные игры с мячом

Горелки с мячом.

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяча и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч.

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом.

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем.

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики.

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот.

Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Колобок.

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок
Покатился на лужок,
Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры; при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

Воевода.

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,
Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Меткий стрелок.

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Суловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

Кувшинчик.

Один из участников - водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударяя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг - колесо, и поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый,

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.

Мячик кверху.

(русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Лапта.

(русская народная игра)

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5 - 10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля

удается запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим. Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Большой мяч.

(русская народная игра)

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй.

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и

т.д.

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,

Брось дальше.

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметет, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач.

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени.

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету. Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

У кого меньше мячей.

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Ловишка в кругу.

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч - водящему.

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх. Побеждает команда, которая меньше Количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом.

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери.

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».

Мяч - противнику.

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Успей поймать мяч.

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок.

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Обгони мяч.

В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта.

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Ловец с мячом.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

Ведение мяча парами.

Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Вызовы по номерам.

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч.

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним - капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч-ловцу.

На площадке чертят три круга, один в другом - первый диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий - становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети - игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец - защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану.

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

Шлёпанки.

(русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока

кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Мяч.

(карельская народная игра).

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость - квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимет мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промажнувшийся выбывает из игры.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, защитники - в пределах крепости.

Ловля оленей.

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друг. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, те убегают от мяча. Олень в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих.

Засчитывается прямое попадание, не после отскока.

Круговой.

(мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянет всех детей, играющие меняются местами. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Мяч по кругу.

(татарская народная игра).

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету.

Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча.

При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

Меткий стрелок.

(башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество играющих - 8-10 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 3-4 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 0,5-1 м. Взрослый назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно staje перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков.

2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий.

3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 8-10 чел.

Подготовка. Играющих делят на 2-3 команды, одна из которых - «зайцы» - становится в центр. «Охотники» располагаются с одной стороны и получают волейбольный мяч. Описание игры: По звуковому сигналу тренера «охотники», стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует, быстроту ориентировки, быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

Подвижная игра «Волк во рву»

Количество играющих — 8-10 и более чел.

Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву».

Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игра. По сигналу взрослого «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме», перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме», получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман. **Правила.** 1. Перебежки разрешаются только по сигналу.

2. Нельзя наступать на «ров».

3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва».

4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его.

5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Игры для развития скоростно-силовых качеств

«Взять крепость». Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступают, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

«Быстрый танец». Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

«Бросок мяча ступнями». Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

«Разорви цепь». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

«Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

«День и ночь». Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь».

Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются в вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

«Бой всадников». В каждой из двух команд игроки распределяются по пирам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается по удобнее схватить своего соперника и стащить, с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пода первым. Затем игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз.

«Сумей догнать». Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400 - метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы исключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега обычными, приставным или с крестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону — вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

«Вперед - назад». В 8 -10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок летом на мате продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и перескакивают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т.д.

Беседа 1. Как избежать травматизма.

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. Как достичь положительного результата.

- Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.

Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».

Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

Беседа 2. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина, «бол» - мяч.

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Беседа 3. Какие бывают мячи?

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»?

Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней

Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии,

например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар. Современные мячи различаются по размерам и назначению.

Беседа 4. Нападаем — защищаем.

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Беседа 5. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 6. Штрафные броски.

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза - два очка. Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину. Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

Спортивные развлечения

«Разноцветный быстрый мяч»

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

Инвентарь: мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал под музыку и садятся на скамейки.

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

(Дети читают стихи).

1-й ребенок.

Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю - ты поймай,
А уронишь - поднимай.

2-й ребенок.

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

(Подбрасывают мяч и ловят его).

Все дети исполняют песню «Мяч» М. Кресева и выполняют упражнение с мячами.

Ведущий: Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Подвижная игра «Мячик кверху»

Ведущий: Предлагаю провести соревнование.

Эстафета «Гонка мячей».

Танец с мячами.

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

Игровое упражнение «Ловкая цапля».

(Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге).

Ведущий: Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Перебрасывание мячей одной командой на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.
Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

Мячи разные бывают.

Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображениями спортивных мячей разных видов.

Инвентарь: мячи: баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спортник. Спортник:

Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас.

Чтоб меня развеселить,

Надо мяч в игру пустить.

Ведущий: Не расстраивайся, Спортник, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? (ответы детей).

Ведущий: Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали.

Показ таблицы. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).

Спортник: Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

Ведущий: Ведущий. Хорошо, Спортник, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставай с нами.

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

Ведущий: А вот теперь, Спортник и дорогие ребята, на соревнования стройтесь. Спортник: Давайте, давайте. Раз-два-три - смотри! (Показывает баскетбольный мяч). Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? (Ответы детей).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо.

(Спортник достает волан и ракетку).

2 эстафета: «Не урони».

Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, обегают стойку и возвращаются обратно.

Ведущий: А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный).

3 эстафета: «Быстро поймай».

Дети в парах передают друг другу мяч с отскоком от земли, обходя стойку.

Спортник: Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (доказывает футбольный мяч).

4 эстафета: «Футболисты».

Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно. Ведущий: А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты» (старший дошкольный возраст).

Задачи: - укрепление здоровья детей;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- предоставить детям и родителям возможность ощутить радость от совместного участия в соревнованиях;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: - мяч коррекционный малый - 2 шт.;

- мячи большого диаметра — 20 шт.;
- мяч набивной-2 шт.; корзина - 4 шт.;
- обруч большой - 2 шт.;
- конус - ориентир - 2 шт.

Под звуки марша и аплодисменты болельщиков команды проходят по площадке и выстраиваются в две шеренги.

Ведущая: добрый вечер дорогие ребята и уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались в этом зале на необычные соревнования, так как вместе с детьми будут соревноваться мамы и папы.

Реб.: Товарищи, точно известно.
Хотите, верьте, хотите, нет,
Что спорт до сих пор повсеместно
Приносит пользу, а не вред.

Реб.: Родители - такой народ,
На занятость спешат сослаться!
Всем надо спортом заниматься!
А вот чтоб ставить всем рекорды,
И о болезнях забывать,
Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

Ведущая приглашает из зала родителей, участвующих в соревнованиях представляя их.

Реб.: Празднику спортивному рада вся семья.
Нашим физкультурникам — Ура! Ура! Ура!

Реб.: Спортсмены всегда впереди
Блестят у них медали
И звезды на груди.

Реб.: Те звезды и медали
Они завоевали
Но все спортсмены наши
Вот так же начинали?

Ведущая представляет жюри.

Председатель жюри: Стать чемпионом, все мы знаем,
Задача сложная для всех!
Соревнованье начинаем
И твердо верим в ваш успех!

Приветствие команд.

Эстафета «Прокатись на мяче». Участвуют по три человека (2 взрослых, 1 ребенок). По сигналу ребенок встает на коррекционный (малый) мяч, его поддерживают под локти взрослые. Ребенок, перебирая ногами (переступая) катит его. Таким образом тройка добирается до ориентира, ребенок берет мяч в руки. Обратно возвращаются бегом. Передают мяч следующей тройке. Побеждает команда первой выполнившая задание.

Эстафета «Гонка мячей». Дети и взрослые строятся в колонну по росту (впереди стоит самый низкий участник, сзади - самый высокий) — на расстоянии одного шага друг от друга. Перед командой стоит корзина с мячами. В конце колонны пустая корзина. По

сигналу, первый игрок начинает передавать мячи назад (над головой) следующим за ним игрокам. Последний игрок складывает их в пустую корзину. Когда все мячи будут переданы назад, последний игрок берет корзину с мячами и несет ее к началу колонны. Побеждает команда первой выполнившая задание.

Музыкально-ритмическая композиция с мячами.

Эстафета «Стрекоза и муравей».

Участники соревнований строятся парами (взрослый, ребенок). Первая пара надевает на себя обруч и бежит до ориентира, около которого лежат набивной мяч. Снимают обруч и себя и прокатывают мяч обручем обратно (спиной вперед). Передают обруч следующей паре. Следующая пара прокатывает мяч до ориентира, оставляет там мяч, надевают на себя обруч и бежит обратно. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

Эстафета «Попади в цель».

Участники стоят друг за другом в колонне. У каждого в руках по 2 мяча. Напротив колонны на возвышении стоит взрослый с корзиной в руках. Участники по очереди стараются забросить свои мячи в корзину, следя за траекторией полета мяча, направляет корзину в ту сторону, чтобы мяч попал в нее. Но сходить с возвышения нельзя. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в свою корзину.

Игра для болельщиков «Летучий мяч».

Играющие встают в круг (если участников игры много в 2 - 3 круга), водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Эстафета «Кенгуру».

Участники становятся парами (взрослый, ребенок), кладут мячи между коленями, крепко зажимают и прыгают до ориентира, держась за руки. Берут мячи в руки, возвращаются к команде, передают мячи следующей паре. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

Подведение итогов. Награждение участников соревнований.