

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 6»  
г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Обсуждено и принято:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 5  
«27» мая 2021



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Веселый мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень освоения программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации программы: 01.09.2021-31.05.2022 (36 часов)

Автор и составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Терасмес Анна Станиславовна

Назарово,  
2021

## **Пояснительная записка**

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умение действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячом различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные 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, 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.

### **Направленность программы**

Программа «Веселый мяч» имеет физкультурно-спортивной направленность. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

### **Новизна**

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при изучении разных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

## **Актуальность**

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития, материально-технические условия для реализации которого имеются в нашем дошкольном учреждении. Данная программа предусматривает изучение элементов видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможности каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

## **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы- 3-5 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Веселый мяч» принимаются все желающие дети, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья, для них составляется по необходимости адаптированная программа.

## **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Реализация программы рассчитана на 1 год при объеме: 36 академических часов (периодичность занятий – с сентября по май).

Время проведения занятий: 1 раз в неделю не более 20 минут.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Целью программы является:** гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **В соответствии с этой целью поставлены задачи:**

- Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

## Содержание программы

### Учебный план

| № | Раздел, тема        | Количество часов |                       |                      |                            |
|---|---------------------|------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------|
|   |                     | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия | Формы аттестации контроля. |
| 1 | Мониторинг (тесты). | 4                | 1                     | 3                    |                            |
| 2 | Прокатывание мяча.  | 5                | 1                     | 4                    |                            |
| 3 | Ловля мяча          | 5                | 1                     | 4                    |                            |
| 4 | Бросание мяча       | 5                | 1                     | 4                    |                            |
| 5 | Метание мяча        | 5                | 1                     | 4                    |                            |
| 6 | Отбивание мяча      | 6                | 1                     | 5                    |                            |
| 7 | Ведение мяча        | 6                | 1                     | 5                    |                            |
|   |                     | Итого:           | 7                     | 29                   |                            |

### Содержание учебного плана программы

| Месяц           | Тема  | Программное содержание   | Материал                                 | Предполагаемый результат   | Форма проведения занятий |
|-----------------|---|--|--|--|--------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | История возникновения мяча.<br>Прокатывание мяча<br>Ловля мяча<br>Бросание мяча | 1.Познакомить с историей возникновения мяча.<br>2.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.<br>3.Учить прокатывать мяч в прямом направлении.<br>4.Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.<br>5.Учить ловить мяч двумя руками. | Мячи<br>Мягкие модули скамейки<br>Обручи | 1.Дети ознакомились с историей возникновения мяча.<br>2.Имеют представление о спортивных играх с мячом.<br>3.Прокатывают мяч в прямом направлении.<br>4.Развиты ловкость, зрительно - двигательная координация.<br>5.Ловят мяч двумя руками. | Игровое                  |

|                |   |   |  |  |         |
|----------------|---|---|--|--|---------|
|                |   | <p>6.Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>7.Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками.</p> <p>8.Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.</p>  |  | <p>6.Развиты умение действовать по сигналу.</p> <p>7.Бросают мяч через шнур двумя руками.</p> <p>8.Развиты умения выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Выполняют бег, распознавая цвета.</p>   |         |
| <b>Октябрь</b> | <p>Прокатывание мяча</p> <p>Прокатывание мяча</p> <p>Метание мяча</p> <p>Метание мяча</p> | <p>1. Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой».</p> <p>2.Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.</p> <p>3.Повторить с детьми прокатывание мяча между предметами.</p> <p>4.Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.</p> <p>5.Совершенствовать метание мяча вдаль.</p> <p>6.Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично,</p> | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>скамейки</p> <p>Обручи</p> | <p>1. Прокатывают мяч между предметами «змейкой».</p> <p>2.Подпрыгивают на двух ногах, внимательно слушают текст и убегают только тогда, когда будут, произнесены последние слова.</p> <p>3.Повторили прокатывание мяча между предметами.</p> <p>4.Развиты быстрота реакции, ориентировка в пространстве, зрительно – двигательная координация.</p> <p>5.Метают мяч вдаль.</p> <p>6.Катают мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развиты умения ориентироваться в пространстве.</p> | Игровое |

|                |  |  |  |   |               |
|----------------|--|--|--|---|---------------|
|                |  | <p>развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>7.Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель.</p> <p>8.Совершенствовать навык отталкивания мяча.</p>   |  | <p>7.Принимают правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель.</p> <p>8.Выполняют отталкивания мяча.</p>   |               |
| <b>Ноябрь</b>  | <p>Прокатывание мяча</p> <p>Прокати мяч</p> <p>Бросание мяча</p> | <p>1.Учить детей перекатывать мяч друг другу.</p> <p>2.Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p> <p>3.Упражнять детей в перекатывании мяча друг другу.</p> <p>4.Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.</p> <p>5.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>6.Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.</p> | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Обручи</p> | <p>1.Прокатывают мяч друг другу.</p> <p>2.Развиты координация движений, ловкость, фиксацию взора, ловкость, зрительно - двигательная координация.</p> <p>3.Бросают мяч вверх и ловят двумя руками.</p> <p>4.Усовершенствован навык отталкивания мяча, ориентируются в пространстве.</p> | Игровое       |
| <b>Декабрь</b> | <p>Бросание мяча</p> <p>Ведение мяча</p>                         | <p>1.Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>2.Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.</p> <p>3.Формировать элементарные для</p>   | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Обручи</p> | <p>1.Бросают мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>2.Развиты умение действовать по сигналу, ловкость, быстрота реакции.</p> <p>3.Сформированы элементарные для футбола действия с</p>   | Тренировочное |

|                |  |  |   |   |         |
|----------------|--|--|---|---|---------|
|                |  | футбола действия с мячом.<br>4.Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.   |   | мячом.<br>4.Развиты координация движений, ловкость, фиксация взора.   |         |
| <b>Январь</b>  | Метание мяча<br>Бросание мяча                      | 1.Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.<br>2.Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.<br>3.Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.<br>4.Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. | Мячи<br>Мягкие модули<br>Кубики<br>Мишень | 1.Принимают правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.<br>2.Развиты быстрота реакции, ориентировка в пространстве, зрительно – двигательная координация.<br>3.Бросают мяч об пол и ловят его двумя руками.<br>4.Развиты элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивают мяч в заданном направлении, развиты фиксация взора. | Игровое |
| <b>Февраль</b> | Бросание мяча<br>Ведение мяча<br>Прокатывание мяча | 1.Отработать броски мяча об пол.<br>2.Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.<br>3.Формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>4.Развивать координацию движений,  | Мячи<br>Мягкие модули<br>Кубики<br>Ворота | 1.Бросают мяч об пол.<br>2.Развиты умение действовать по сигналу, ловкость, быстрота реакции.<br>3.Сформированы элементарные для футбола действия с мячом.<br>4.Развиты координация движений, ловкость, фиксация  | Игровое |



|               |   |   |  |   |               |
|---------------|---|---|--|---|---------------|
|               |   | ловкость, фиксацию взора.<br>5. Учить детей прокатывать мяч в ворота.   |  | взора.<br>5. Прокатывают мяч в ворота.  |               |
| <b>Март</b>   | Прокатывание мяча<br>Ведение мяча                   | 1. Закрепить умение детей прокатывать мяч в ворота.<br>2. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.<br>3. Сформировать элементарные для футбола действия с мячом.  | Мячи<br>Мягкие модули<br>Кубики<br>Ворота<br>Скамейки  | 1. Прокатывают мяч в ворота.<br>2. Развиты умения действовать по сигналу, ловкость, быстрота реакции.<br>3. Сформированы элементарные для футбола действия с мячом.   | Тренировочное |
| <b>Апрель</b> | Прокатывание мяча<br>Ведение мяча<br>Отбивание мяча | 1. Закреплять умение детей скатывать мяч по наклонной доске.<br>2. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.<br>3. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.<br>4. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.<br>5. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. | Мячи.<br>Мягкие модули<br>Кубики<br>Ворота<br>Скамейки | 1. Скатывают мяч по наклонной доске.<br>2. Развиты элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.<br>3. Усовершенствован навык отталкивания мяча, ориентируются в пространстве.<br>4. Отбивают мяч одной рукой на месте.<br>5. Развиты внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстрота мышления. | Игровое       |
| <b>Май</b>    | Отбивание   | 1. Отрабатывать   | Мягкие   | 1. Отбивают мяч   | Игровое       |

|                               |   |  |   |  |
|-------------------------------|---|--|---|--|
| мяча<br>Прокатыва<br>ние мяча | отбивание мяча<br>одной рукой на<br>месте.<br>2.Развивать у детей<br>умение выполнять<br>движения по<br>сигналу, по слову,<br>быстро строится в<br>пары.<br>3.Упражнять в беге,<br>распознавании<br>цветов.<br>4.Учить детей<br>прокатывать мяч по<br>скамейке.<br>5.Развивать<br>внимание, умение<br>сосредотачиваться<br>на определенном<br>предмете, быстроту<br>мышления. | модули<br>Кубики<br>Ворота<br>Скамейк<br>и | одной рукой на<br>месте.<br>2.Развиты у детей<br>умение выполнять<br>движения по<br>сигналу, по слову,<br>быстро строится в<br>пары.<br>3.Выполняют бег,<br>распознавая цвета.<br>4.Прокатывают<br>мяч по скамейке.<br>5.Развиты<br>внимание, умение<br>сосредотачиваться<br>на определенном<br>предмете, быстрота<br>мышления. |  |
| Итоговое занятие              |   | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»      |   |  |

### Планируемые результаты

- Сформировано представление о спортивных играх с мячом;
- Владеют мячом в соответствии с возрастом, применяют умения в свободной деятельности;
- Развиты двигательные способности детей и физические качества (глазомер, координация, ритмичность, согласованность движений, быстрота, ловкость, выносливость, сила);
- Дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

### Календарный учебный график

на 2021 -2022 учебный год

Регламент образовательного процесса: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия - не более 20 минут

|   |              |
|---|--------------|
| Начало учебного года                        | 01.09.2021г. |
| Продолжительность учебного года в (неделях) | 36 недель    |
| Продолжительность учебных недель в месяц    | 4 недели     |
| Продолжительность занятий в                 | 1 занятие    |

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| неделю                        |                            |
| Окончание учебного года       | 31.05.2022г.               |
| Летний оздоровительный период | 01.06.2021г. -31.08.2021г. |

Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

В физкультурном зале созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные Программой цели, а также выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, пожарной безопасности и электробезопасности, охраны здоровья воспитанников и охраны труда работников. Детская мебель и оборудование соответствуют росту и возрасту детей, изготовлены из материалов, безвредных для здоровья воспитанников.

Оборудование

| Технические средства           | Учебно-наглядные пособия  | Оборудование  |
|--------------------------------|---|---|
| Музыкальный центр.<br>Ноутбук. | Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. | Мячи резиновые разного диаметра<br>Гимнастическая скамейка<br>Стойки<br>Обручи<br>Ворота<br>Кегли |

### **Формы аттестации и оценочный материал:**

Открытые занятия.

Итоговое занятие для воспитанников и родителей.

Итоговая аттестация проводится в виде открытого занятия.

### **Оценочные материалы**

Мониторинг программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений педагога за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).

Прокатывание мяча:

- между предметами;

- в ворота;

бросание мяча:

- вверх и ловля его после одного, двух хлопков;

- вверх и ловля его после отскока об пол.

Ловля мяча:

- перебрасывание друг другу в парах.

Отбивание мяча

- на месте правой и левой рукой поочередно;

- одной рукой с продвижением вперед.

Метание мяча:

- вдаль

- в цель.

Ведение мяча:

- удар по воротам;

- ведение мяча ногой.

Высокий уровень – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

Средний уровень – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

Низкий уровень – задание не понимает, и выполнить не может.

Методические материалы

Программа состоит из 7 разделов:

-прокатывание мяча.

-бросание мяча.

-ловля мяча.

-отбивание мяча.

-метание мяча.

-ведение мяча.

Развлечение.

**Методический материал**

В работе используются следующие методы:

-словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).

-наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

-практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

-деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Структура образовательной деятельности:

Вводная часть:

- ходьбы;

- бег.

Общеразвивающие упражнения:

- с мячом.

Основная часть:

- разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;
- подвижная игра.

Заключительная часть:

- игра малой подвижности;
- дыхательная гимнастика.

Методика обучения детей упражнениям с мячом

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. С начала воспитатель сам направляет мяч ребенку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу. В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок с начала смотрит на того, кому будет катиться мяч («прицеливаться», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнера.

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

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

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

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

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движение мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставленные. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и права) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу-вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше). Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д. Бросание мяча вниз о пол и ловля его. С начало дается самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг другу. При броске руки поднимаются вверх, затем силой ударяют мяч об пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

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

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

Бросание мяча в стенку используются в старшем возрасте и подготовительных группах. При выполнении этого упражнения дети оставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно, как и двумя, так и одной рукой, причем с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

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

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

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

Исходное положение: ноги через шире плечи, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота в права: тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращен вперед. При прицеливании туловище наклоняется вперед: тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок: правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперед-вверх до уровня глаз ребенка, левая слегка

отводится вниз-назад. При замахе правая рука с предметом идет назад до отказа, одновременно правая нога оставляется назад и сгибается в колене, при чем на ней переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперед, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперед. При броске выпрямляется ноги и туловище.

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

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

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

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

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

Способом двумя руками с боку бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога расправлена назад, руки с мячом отведены назад-вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и пук вперед.

### **Список литературы.**

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие с детьми 3-4 лет». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2009г.
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие в детском саду, средняя группа». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2009г.
3. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры». Москва «Просвещение» 1986г.
4. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». Москва. Творческий центр «Сфера» 2008г.
5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Москва «Просвещение» 1986.
6. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду». Санкт - Петербург. Детство – Пресс 2011г.
7. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». Санкт – Петербург. Детство – Пресс 2010г.
8. Власенко Н.Э. «300 подвижных игр для дошкольников». Москва. Айрис Пресс 2011г.
9. Архипова М.А. «Фитнес для дошкольников» Санкт – Петербург» Детство – пресс 2017г.
10. Еремина Р.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия» Волгоград. Издательство «Учитель» 2016г.



## История развития мяча

История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом, известно лишь одно, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его делали из камней, глины, плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, вырезали из дерева. Затем мячи научились шить из кожи животных, набивая их травой и опилками. Мячи и предметы, похожие на мяч, археологи находят по всему миру. Найденный в древних египетских гробницах мяч, сшитый из кожи и набитый соломой, использовался детьми фараонов для веселого времяпровождения. Древние греки набивали мячи, сшитые из кожи, мхом и перьями, а римляне – набивали семенами плодов различных растений. В России мячи плели из коры березы, липы или ивы, а в простонародье мячи чаще всего делали из тряпья.

Однажды, 2 тыс. лет назад, в Риме случилось вот что. Учитель гимнастики, звали его Атциус, проходя мимо мясной лавки, обратил внимание на большой бычий пузырь. Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Ветер трепал пузырь и стучал его об стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило. Он купил пузырь, принес домой и обшил его кожей, получился мяч – легкий и прыгучий. Вот таким было открытие! Спустя много лет, в Америке, появился первый резиновый мяч. Местные индейцы научились делать его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев. Такой мяч назывался «каучу» ( от слов «као» - дерево, «о-чу –плакать»). Этот мяч был очень прочный и прыгучий. Каучуковый (резиновый) мяч первым из европейцев увидел знаменитый путешественник Христофор Колумб и первый привез его в Европу. Резиновый мяч быстро раскатился по всему миру. С тех пор люди придумали еще много, много разных мячей.

Разные народы не только любили играть с мячом, но и уважали мяч. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как он был похож на солнце, а значит ( по мнению греков ) обладал волшебной силой. Шло время, мячи менялись, менялись и материалы, из которых делали мячи. Теперь каждой спортивной игре соответствует свой мяч.

- 1.Первые мячи делали из камня, глины и травы.
- 2.Затем мячи изготавливали из дерева, кожи животных и набивали их соломой , мхом и семенами .
- 3.Римляне набивали мячи семенами плодов различных растений.
- 4.В России плели мячи из коры березы, ивы.
- 5.Первыми придумали надувать мячи воздухом римляне.
- 6.Первый резиновый ( каучуковый ) мяч появился в Америке.

7. Первым, кто придумал обтягивать бычий пузырь кожей, был римский учитель Атциус.
8. Самым первым из Америки в Европу привез резиновый (каучуковый) мяч путешественник Христофор Колумб.
9. В регби играют овальным мячом.
10. Родина футбола – Англия.
11. Родина баскетбола – Америка.
12. Родина гандбола – Дания.
13. Игра в футбол на мотоциклах называется мотобол.
14. Баскетбол – «баскет» - корзина, «бол» - мяч.

### **Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений с мячом**

#### **-Подвижная игра «Мяч в кругу»**

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

#### **-Подвижная игра «Прокати и догони»**

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

-Подвижная игра «Сбей кеглю»

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый)сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

-Подвижная игра «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

-Подвижная игра «Весёлые мячи»

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

-Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

-Подвижная игра «Игра в мяч»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч!

вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч!

и ловят его.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

-Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

-Подвижная игра «Конкурс с яблоком»

Цель: Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.

Пособия: небольшой резиновый мяч.

Описание игры: этот конкурс также не требует никакой особой подготовки – нужно всего лишь взять маленький мяч - яблоко, предложить участникам произвольно разбиться на пары, повернуться друг к другу лицом и, зажав между лбами или руками мяч, выполнить любые команды ведущего: «Шаг влево», «Два шага вправо», «Подпрыгнуть», «Присесть» и т. п. У какой пары все задания получатся лучше, та и заслужила приз. Для задора можно движения выполнять под музыку.

-Подвижная игра «Шмель»

Цель: Развивать мышцы пальцев и кисти, приучающие правильно оценивать направление движения мяча и необходимые мышечные усилия. Воспитывать проявление активности, умение ловко действовать в игровой ситуации.

Пособия: мяч.

Подготовка к игре: в игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Описание игры: мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участие не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.

Правила игры: ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

-Подвижная игра «Стой!»

Цель: Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. Формировать зрительное внимание, ловкость. Способствовать положительному влиянию занятий спортом.

Пособия: малый мяч.

Описание игры: игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом находится в кругу. По сигналу руководителя водящий ударяет мячом о пол и вызывает один из номеров. Играющий номер, который назвал водящий,

бежит в середину круга и старается поймать мяч. Остальные игроки разбегаются по площадке. Как только новый водящий поймает мяч, он говорит: «Стой!». Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Игроки могут увертываться от мяча, не сходя со своего места. Если водящий не попадает в игрока, он должен бежать за мячом; игроки опять разбегаются по площадке. Поймав мяч, водящий говорит «Стой!». Если водящий попадает в кого-либо из играющих, они меняются местами, и игра начинается сначала.

Правила игры:

1. После команды «Стой!» игроки должны немедленно остановиться.
2. Не разрешается сильно бросать мяч.

-Подвижная игра «Стрелок»

Цель: Развивать бег, увертливость, ловкость.

Пособия: мяч.

Описание игры: на расстоянии 10-15 м проводят две параллельные линии. Между ними чертят круг диаметром 2 м. Считалкой выбирают Стрелка – он с мячом в руках становится в круг. Остальные игроки перебегают от одной линии к другой, а Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится Стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают Стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Подвижная игра «Сбей булаву»

Цель: развивать глазомер и меткость.

Описание игры: на полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы. Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву. 3 раза каждый.

-Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит мяч»

Цель. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.

-Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному мячу. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие мячи

одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя мячи, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.

-Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

-Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть ни давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

-Подвижная игра «Ловишка с мячом»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. 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 в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

-Подвижная игра «Догони мяч!»

Цель: Развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.

Материал: Мячи – большой и маленький.

Ход игры: Играющие образуют круг. Воспитатель приносит два мяча – большой и маленький. Дети должны по сигналу передавать мячи по кругу. По сигналу: «Большой, вперёд!» - передаётся большой мяч, а за ним через два человека по сигналу: «Маленький, вперёд!» - маленький. Через некоторое время по указанию воспитателя начинают передавать мячи в другую сторону, т. е. большой мяч догоняет маленький. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой.

-Подвижная игра «Лови - не лови»

Цель: Воспитывать сообразительность и быстроту реакции.

Ход игры: Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.). Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков. Если детей много, то можно ввести в игру двух водящих.

-Подвижная игра «Передай мяч»

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Описание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.



Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

-Игровое упражнение «Прокати не упусти»

Дети берут мячи и становятся на исходную линию. По команде «Покатили!», толкают мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении.

-Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный воспитателем»

Взрослый, стоя напротив ребенка, расстояние 1 - 1,5м., бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами:

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается

броском мяча.

Слова нужно произносить медленно.

-Игровое упражнение «Перебрось через шнур»

Ребенок становится напротив шнура натянутого на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до шнура 1,5-2м. ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним.

-Игровое упражнение «Прокати не задень»

Дети берут мячи и становятся в две колонны. По одному дети начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко.

-Игровое упражнение «Чей мяч дальше»

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

-Игровое упражнение «Попади в круг»

Ребенок берет малые мячи (по два в правую и левую руку), встает на расстоянии 1,5-2 м. от круга и бросает мяч в круг.

-Игровое упражнение «Прокати мяч»

Дети встают в пары, садятся на пол напротив друг друга расстояние 2-2,5м. Отталкивают мяч партнеру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Можно прокатывать мяч из разных исходных положений.

Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

-Игровое упражнение «Догони»

Дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и стать на прежнее место.

-Игровое упражнение «Попади в мишень»

Ребенок берет малые мячи (по два в правую и левую руку), встает на расстояние 1,5-2 м. от мишени бросает мяч в мишень.

-Игровое упражнение «Веселый мяч»

Дети берут мячи, встают в рассыпную по залу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросание мяча у носков ног, ловля двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди, не менее 3-5 раз подряд.

-Игровое упражнение «Мяч шалунишка»

Дети стоят на линии старта, по сигнал прокатить мяч по скату руками, догнать его и остановить ногой, обратно ведение мяча ногой.

-Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»

Взрослый предлагает ребенку встать напротив ворот, присесть на четвереньки (расстояние 1,5-2 м., ширина 40-50 см.) и катить мяч в ворота. Затем добежать до ворот, забрать мяч.

-Игровое упражнение «Попади в ворота»

Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 2 м. ворота. По сигналу ударить по неподвижному мячу ногой так, чтобы он закатился в ворота, затем догнать мяч и вернуться на линию старта.

-Игровое упражнение «Мяч с горки»

Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 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.

-Игровое упражнение «Гонка мячей»

Дети стоят на линии старта, мяч перед ногой. По сигналу вести мяч правой и левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.

-Игровое упражнение «Отбей мяч»

Дети берут мячи, встают в рассыпную по залу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно.

-Игровое упражнение «Прокати по мостику»

Взрослый обращает внимание ребенка на мостик (гим. скамейку), предлагает ребенку прокатить мяч по мостику.

-Игровое упражнение «Успей поймать»

Дети, стоя друг напротив друга, расстояние 1,5м. Один ребенок бросает мяч, другой ловит и бросает его обратно. Можно сопровождать действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

-Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его после отскока об пол. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

-Игровое упражнение «Мяч высоко»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его после одного, двух хлопков. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

-Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй»

Дети берут мячи, встают на исходную линию. Исходное положение: ноги на ширине стопы, мяч в одной руке. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.