

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 «Солнечный» городского округа Тольятти

ПРИНЯТО:
Педсоветом №4
от 29.05.2020г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБУ
детским садом №116
Е.Г.Ладыка
Приказ №33 от 29.05.2020г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ШКОЛА МЯЧА»

для детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Срок реализации: 1 год (36 ч.)

АВТОР:
Лыкасова С.Н.
инструктор по
физической культуре
МБУ №116
«Солнечный»
г.о.Тольятти

г.Тольятти

2020 1

Пояснительная записка

Программа «Школа мяча» разработана для детей старших групп, она обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основное направление программы - обучающий, развивающий.

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

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей развитие деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей посредством владения мячом.

Для родителей:

-формировать партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Актуальность программы Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного

освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Новизна: Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Особое место занимают игры соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение выигрывать и достойно проигрывать. Ведь не только положительные, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей.

Исходя из выше сказанного, была составлена рабочая программа для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» по обучению правильного владения мячом, развития важных качеств и жизненно.

Принципы физического воспитания.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. всестороннее и гармоническое развитие личности;
2. связь физической культуры с жизнью;
3. оздоровительная направленность физического воспитания;
4. непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
5. постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

6. цикличное построение занятий;
7. возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Отличительные особенности: занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое, так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

Сроки реализации: 36 часов в учебный год.

Форма организации– подгрупповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность – 25 мин. Наполняемость групп 10-12 человек.

Мониторинг осуществляется 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Возрастные особенности детей 5 -6 лет.

Возрастной период от 5 – 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. Это как раз и применяется во всех играх с мячом. В возрасте 5-6 лет улучшаются координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Интенсивно формируется сердечно-сосудистая система. Исследования по определению общей

выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокий.

Планируемые результаты освоения программы

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Учебно-календарный план для детей 5-6 лет (старшая группа)

Сентябрь		
<p>Задачи</p> <p>1. Знакомить детей с мячом для футбола, волейбола, баскетбола.</p> <p>2. Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3. Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка</p>	<p>Занятие 1 Мониторинг</p> <p>Занятие 2 Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух с продвижением вперёд.</p> <p>ОРУ без предметов. ОВД беседа «Знакомство с мячом для футбола, волейбола, баскетбола»</p> <p>П/И «Прокати и попади» П/И «Мяч сквозь обруч»</p> <p>Дыхательная гим-ка: "Носик балуется"</p> <p>Презентация: "Мячик, мячик, ты откуда?"</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ без предметов. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель (правой и левой рукой).</p> <p>П/и «Попади в цель» П/и «Брось - догони»</p> <p>Дыхательная гим-ка "Смешинка", "Шарик лопнул" Релаксация "Пляж", "Волшебный сон"</p>
Октябрь		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить забрасывать мяч в вертикальную цель.</p> <p>2. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка: Ходьба друг за другом, бег. Чередование ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД1. Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте.</p> <p>2. Забрасывание мяча в вертикальную цель</p> <p>П/и «Брось – догони»</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка Ходьба в колонне по одному, бег с высоким подниманием колен.</p> <p>Оздоровительный бег до 1,5мин.</p> <p>ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД1. Бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками.</p>

<p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>П/и «Быстрый мячик»</p> <p>Дыхательная гим-ка: «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>Релаксация: «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»</p>	<p>2. Самостоятельные игры с мячами</p> <p>П/И «Быстрый мячик»</p> <p>Дыхательная гим-ка «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p>Релаксация «Ковёр – самолёт»</p>
<p>Ноябрь</p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить подбрасывать мяч и ловить его, делая при этом хлопок в ладоши.</p> <p>2. Принимать правильную стойку, делать бросок в баскетбольную корзину.</p> <p>3. Показать детям презентацию «Кто придумал мяч», рассказать о мяче.</p> <p>4. Учить детей работать дружно в коллективе.</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ с мячом ОВД 1. Бросание и ловля мяча с хлопком</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/и «Ловкая пара»</p> <p>П/и «Ловишки с мячом»</p> <p>Дыхательная гим-ка «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p>Релаксация «Тёплая ванна»</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>1. Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гим-ка «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>Релаксация «У лесного ручья»</p>
<p>Декабрь</p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить детей бросать мяч друг другу, делать хлопок</p> <p>2. Отбивать мяч двумя</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Ходьба, бег.</p> <p>Ритмическая гимнастика: «Кукла»</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча друг другу</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка. Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ со средним мячом</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о пол</p>

<p>руками, шагая в прямом направлении, сохраняя равновесие.</p> <p>3. Соблюдать правила игры.</p> <p>4. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>с хлопком.</p> <p>П/и «Мяч среднему» П/и «Сбей мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Обед» «Насос».</p> <p>Релаксация «Песок»</p>	<p>двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении</p> <p>2. Метание в вертикальную (цель, которой на высоте 2м. от земли)</p> <p>П/и «Мяч об пол» Дыхательная гим-ка «Художники» «Дятел». Релаксация «Подводный мир океана»</p>
<p>Январь</p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить делать поворот, подбрасывая мяч вверх.</p> <p>2. Метать мяч правой и левой рукой, принимать правильную стойку при метании.</p> <p>3. Развивать физические качества (ловкость, настойчивость, уверенность в себе).</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2. Метание мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/и «Кати в цель» П/и «Мяч сквозь обруч» Дыхательная гим-ка «Аромат цветка»</p> <p>Релаксация "Звери спят, птицы спят", "Колыбельная"</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в колонны.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель</p> <p>П/и «Подвижная мишень» П/и «Быстрый мячик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>Релаксация «Аромапалочка»</p>
<p>Февраль</p>		

<p>Задачи</p> <p>1. Учить работать с мячом, в движении, прокатывая мяч левой и правой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Сопереживать успехам своих товарищей.</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Ходьба и бег «змейкой».</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/и «Попади в ворота»</p> <p>П/и «Быстрый мячик»</p> <p>Дыхательная гим-ка «Дровосек» «Ах!».</p> <p>Релаксация «Снежинки» «В царстве Снежной Королевы»</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка. Ходьба и бег «змейкой».</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. Бросание двумя руками набивного мяча</p> <p>2. Забрасывание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>П/и «Попади в цель»</p> <p>П/и «Мяч об пол»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>Релаксация «Сказочный сон»</p>
<p>Март</p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Учить работать с мячом прокатывая его ногой между предметами.</p> <p>2. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.</p> <p>3. Учить играм с элементами соревнования.</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках. Бег с высоким подниманием колен</p> <p>ОРУ с большим мячом</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами</p> <p>П/и «Ловкая пара»</p> <p>Дыхательная гим-ка «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>Релаксация «Спящий котёнок» «Звёздочки на небе»</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок»</p> <p>ОРУ с большим мячом</p> <p>ОВД 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Соревнования с мячом</p> <p>Дыхательная гимнастика «Гармошка»</p> <p>Релаксация «Сосульки тают»</p>
<p>Апрель</p>		

<p>Задачи</p> <p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать быстроту, силу, ловкость.</p> <p>3. Учить детей проявлять инициативу, творчество.</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей»</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. Отбивание мяча о стенку, с хлопком, поворотом, отскоком от земли</p> <p>2. Бросание и ловля мяча из положения сидя</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>П/и «Ловкая пара»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Обед» «Насос»</p> <p>Релаксация «Ароматпалочка» «Путешествие на облаке»</p>	<p>Занятие 3,4</p> <p>Разминка. Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей»</p> <p>ОРУ с массажным мячом</p> <p>ОВД Игры – эстафеты с мячом</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>Релаксация «Тайны космоса»</p>
<p>Май</p>		
<p>Задачи</p> <p>1. Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности.</p> <p>2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах.</p> <p>3. Продолжать развивать в детях красоту, грациозность, пластичность движений</p> <p>4. Определить уровень психомоторного развития группы</p>	<p>Занятие 1,2</p> <p>Разминка. Игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей»</p> <p>ОРУ с массажным мячом</p> <p>Соревнования по мини баскетболу.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Нырляльщики» «Осы»</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p>	<p>Занятие 3</p> <p>Спортивный праздник «Страна веселых мячей» (Приложение 4)</p> <p>Занятие 4</p> <p>Мониторинг</p>
<p>Всего:</p>		<p>36 часов</p>

Содержание программы

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школы мяча» рассчитана для детей 5-6 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Этап начального обучения.

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Формы и режим занятий:

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

1. Первая (вводная) часть. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.
2. Основная часть - работа с мячом.
 - 2.1 Подвижная игра.
3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Список литературы

1. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников. — М.: Просвещение, 2009г., - 239 с.
2. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду— М.: Просвещение, 2010г., - 189с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: Просвещение, 1981г., - 133с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. — М.: Просвещение, 2004г., - 176с.
5. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта. — М.: Просвещение, 2004г., - 156с.
6. Дайлидене, И.Ю. Поиграем, малыш! — М.: Просвещение, 2012г., - 267 с.
7. Кузнецова М.Н., «Обучение элементам игры в футбол» // «Инструктор по физкультуре» № 4 - Москва ТЦ «Сфера», 2009г. – 4-7с.
8. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2013г. – 10-14с.
9. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Просвещение, 2008г., - 203с.
10. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. . – СПб.,2009г.- 255с.
11. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.,2012г.- 144с.

Требования к уровню подготовки воспитанников

У детей дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок 5-6 лет в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и её правила. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действий с мячом. В 5-6 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Важнейшим требованием к уровню подготовки воспитанников является принцип отбора содержания для начального обучения детей приемам игры в баскетбол. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперед боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча					

1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Перечень основных средств обучения

Оборудование:

1. Мячи:

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

-малые пластмассовые (12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

-Воздушные шарики (12 шт.)

- Фитболы (7 шт.)

2. Цветные клубки (12 шт.)

3. Мелкие предметы для развития кисти руки: -мячики для пинг-понга -
пластмассовые

массажные мячики -мячики для большого тенниса

4. Баскетбольные кольца с регулируемой высотой;

5. Напольные корзины (4 шт.)

6. Шнур для натягивания (2шт.)

7. Волейбольная сетка (1 шт.)

8. Футбольные ворота (2 шт.)

9. Стойки 6 шт.

10. Обручи (10 шт.)

11. Кубики (20 шт.)

12. Кегли (20 шт.)

13. Гимнастические скамейки (4 шт.)

14. Мишени (2 шт.)
15. Коврики (12 шт.)
16. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

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

Приложение 4.

Подвижные игры используемые в рамках реализации Программы

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

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

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

Попади в цель Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а

во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

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

Ловишки с мячом Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запяtnает 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 26 вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря: «Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят. Без запинки скачет, скачет. Отбивают о пол. Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко. Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят. Не достанешь потолок. Скок и скок, стук и стук, Отбивают о пол. Не уйдёшь от наших рук.»

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

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

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

Догони мяч Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

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

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

Не упусти шарик На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним,

обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

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

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

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

Попади в ворота Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней 28 стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

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

Мяч в корзину Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в

корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

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

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

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

Послушный мячик На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке. Ты катись, катись, наш мячик Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

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

Точный удар Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий

второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

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

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

Закати мяч Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

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

Не задень мяч Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подсакивать. Затем мяч и 30 обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

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

Гонка мячей по кругу Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

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

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

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

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

Передал – садись Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока

своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его 31 команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

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

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

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

Упражнения для дыхательной гимнастики:

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

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

Шарик лопнул Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «шш-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, на ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х....».

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

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

Хлопушка Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!». Молодцы Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!». Ах! Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой Стоя, руки вверху. 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».

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

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

Художники. Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой. Дятел На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

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

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

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

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

Сирень Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом

Спортивный праздник «Страна веселых мячей»

Сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну.
Рядом будут ваши старые знакомые, а кто, отгадайте:
Стукнешь о стенку, а я отскочу,
Бросишь на землю, а я подскочу.
Я из ладоней в ладони лечу.
Смирно лежать я никак не хочу. (Мяч.)

Чтобы попасть в страну Веселых мячей, нужно надуть воздушные шары.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Дети делают глубокий вдох, надувают щеки, а затем медленно выдыхают, вытягивая губы трубочкой.

Воздух мягко набираем,

Шарик дружно надуваем.

Инструктор. Закройте глаза и представьте, что ветер несет вас в страну Веселых мячей. Вот мы и на месте. Жители этой страны любят бегать, играть, прыгать, скакать, кататься и кувыряться. Нам нужно все знать о них.

Блицтурнир «Знатоки мячей»

Вопросы: Почему мы метаем набивной тяжелый мяч, а отбиваем от пола резиновый?

Почему прыгают на больших резиновых мячах, а не на маленьких?

Почему с кожаным волейбольным мячом нельзя плавать?

Бывают ли мячи другой формы, не круглые?

Из чего делают мячи?

Куда спортсмен забрасывает мяч в баскетболе?

Чем ведут мяч в футболе?

Чем ведут мяч в баскетболе?

Как называется необычный мяч с перьями?

Куда забивают мяч в футболе?

Какие подвижные игры с мячами вы знаете?

Инструктор. А теперь отгадайте загадки о видах спорта:

Быстрее ветра игрок несется.

И мяч в воротах, значит — гол!

И знает каждый, что зовется

Игра спортивная ... (футбол).

Мяча ведение и передача,

Противников игрок всех обошел,

И мяч в корзине — вот удача!
Название игре той ... (баскетбол).

Ребята, очень важно знать правила безопасности при проведении игр с мячом. Не играйте с мячом возле окон, витрин магазинов. Их можно случайно разбить. Нельзя играть возле проезжей части: мяч может выкатиться на дорогу, попасть под колеса машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу. Нельзя прокалывать мяч, это испортит его. А теперь возьмите надувные мячи.

Разминка с мячами

Дети выполняют под музыку разные виды ходьбы, бега, прыжков.

Танец «Мячик»

Дети танцуют, выполняя различные упражнения с мячами.
Дыхательная гимнастика

Упражнение «Мяч»

И.п.: стоя, мяч держать двумя руками у груди. Мяч выбросить вперед, одновременно выдохнуть и произнести: «у-х-х-х». (Повторить 5 раз.)

Упражнение «Насос»

Поставить руки на пояс, слегка присесть — вдох, выпрямиться — выдох. (Повторить 3—4 раза).

П ч. Дети делятся на команды «Мячи» и «Шары».

Инструктор: Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем мы играть.

Оценивать результаты игр и соревнований будут веселые мячи-малыши.

За каждую победу команда получает один мяч.

Эстафеты с разными мячами

«Передача резинового и набивного мяча»

Игроки передают мяч назад двумя руками над головой, стоя в колонне по одному; передают его назад ведущему двумя руками снизу между ногами.

«Мяч водящему» (с мягкими мячами)

Дети стоят в кругу, в середине — водящий, который по очереди кидает мяч каждому игроку своей команды. Участники возвращают ему мяч.

«Пронеси и не урони» (элементы тенниса)

Игроки по очереди «змейкой» (обегаая маленькие мячики), несут в ложке теннисные мячи, добегают до конусов, обегают их и возвращаются к своей команде по прямой.

«Кто больше забросит мячей» (элементы баскетбола)

Игроки по очереди забрасывают мячи в корзину от груди.

«Прыжки на мячах»

Игроки по очереди прыгают на больших мячах до конусов и обратно..

«Салют»

По залу рассыпаны мячи. По сигналу все члены команд начинают собирать их, каждая в свой обруч. Побеждает команда, набравшая больше мячей.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Сегодня мы продолжили ознакомление с разными мячами.

Дайте свободу воображению и создайте свой чудо-мяч, используя материал для творчества: краски, пластилин, бумагу, ножницы и другое, а также придумайте загадки о мяче.

Каждому участнику инструктор дарит воздушный шар. Дети прощаются со страной Веселых мячей.

Беседы с детьми.

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!

Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.

Беседа 1. 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 2. 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. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

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.