

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете МБДОУ № 24 «Орленок»
№ 1 от 23.08.2023

1. Целевой раздел

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 24 «Орленок»
О.Е. Давыденко
Приказ № 82-23 от 23.08.2023



«ШКОЛА МЯЧА»

Авторская методическая разработка организации деятельности с детьми
физкультурно-спортивной направленности.

Возраст: 3-7 лет.
Автор-составитель:
Дорошкевич Ю.И.,
инструктор по физической культуре

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.,
- ФЗ «Об образовании в РФ» N273 от 29.12.2012,
- Конвенцией ООН о правах ребенка,
- законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г., письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
- Уставом МБДОУ № 24 «Орленок».

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И.Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

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

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для

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

1.1.1. Цель программы «Школа мяча»

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

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.1.2. Принципы и подходы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьями воспитанников;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики:

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

1.1.4. Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 3-4 лет - свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Возрастной период от 4-5 лет - это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, становится ребенок более ловким и быстрым. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4-5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но

неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. В среднем ребенок подрастает за год на 5-7 см и набирает 1,5-2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие 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. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

1.2. Планируемые результаты на конец дошкольного возраста

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

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

Баскетбол:

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;

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

Волейбол:

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

Футбол:

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

Пионербол:

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

2.1.1. Календарно-тематический план для детей 3-4 лет

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</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>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>1 часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 часть: ОРУ с резиновым мячом ОВД 1.Катание мяча по прямой. 2.Бросание малого мяча вверх и его ловля. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).</p>

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить катать друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2.Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. ОВД</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД</p>

	<p>1. Катание мяча друг другу из положения сидя.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p>П/И «Мяч вдогонку».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Каша кипит»</p> <p>«Дует ветер».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Аромапалочка» (1)</p> <p>«Каждый спит» (2).</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>2. Прокатывание мяча по полу до ориентира.</p> <p>П/И «Мяч в кругу».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Лесной воздух»</p> <p>«Маятник».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Тёплая ванна» (3)</p> <p>Презентация</p> <p>«Виды спорта с мячом» (4).</p>
--	---	--

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его; бросать мяч друг другу; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> со средним мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук с</u> попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть:</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук с</u> брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о пол двумя руками на месте.</p> <p>2. Метание малого мяча в вертикальную цель (h-2 м).</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Мяч об пол».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Хлопушка»</p>

	Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).	«Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).
--	---	---

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с цветным клубком.</u> <u>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Упражнения на развитие дыхания «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с малым резиновым мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с цилиндром.</u> <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Упражнения на развитие дыхания «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1. Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Упражнения на развитие дыхания «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Упражнения на развитие дыхания «Гармошка» «Партизаны».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к</p>	<p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с футбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром.</p>

различным видам спорта.	брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой). 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Упражнения на развитие дыхания «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	<u>ОВД</u> 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Упражнения на развитие дыхания «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).
-------------------------	--	---

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1. Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2. Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Упражнения на развитие дыхания «Дуем друг на друга»	1. Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2. Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упражнение для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Упражнения на развитие дыхания «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть:

	«Полёт в космос». 3. Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)
--	--	---

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Развивать двигательную активность. 2.Воспитывать положительные эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.	1. Часть: Ритмическая гимнастика 2. Часть: <u>ОРУ</u> с резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами Упражнения на развитие дыхания: «Сирень», «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	Физкультурный досуг совместно с детьми «Мы – спортсмены». МОНИТОРИНГ

2.1.2. Календарно-тематический план для детей 4-5 лет

ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2.Учить сочетать замах с броском при метании. 3.Развивать глазомер, точность движения.	МОНИТОРИНГ <u>1 часть:</u> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. <u>2 Часть:</u>	<u>1 часть:</u> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. <u>2 часть:</u> ОРУ с резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для

<p>4. Соблюдать правила игры с мячом. 5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p>ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось - догони». П/И «Подбрось - поймай». Дых. упр-е «Носик балуется». <u>3 Часть:</u> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>пинг-понга. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).</p>
---	--	--

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. 2. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения</p>	<p><u>1 часть:</u> Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2)</p>	<p><u>1 часть:</u> Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». <u>2 Часть:</u> ОРУ с пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр</p>

		мультфильма «Топчумба» (4).
--	--	-----------------------------

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2.Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Упражнения на развитие дыхания «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с воздушным шаром.</u> <u>Упражнение для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении (R-5м). 2.Метание малого мяча в вертикальную цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Упражнения на развитие дыхания «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p>

<p>рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Кати в цель».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Снежинки» (1)</p> <p>«В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с резиновым мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину.</p> <p>П/И «Подвижная мишень».</p> <p>П/И «Быстрый мячик».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Сказочный сон» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2.Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p><u>1 часть:</u></p> <p>Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.</p> <p>Ходьба.</p> <p><u>2 часть:</u></p> <p><u>ОРУ</u> с баскетбольным мячом.</p> <p>Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о стенку с</p>	<p><u>1 часть:</u></p> <p>Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p><u>2 часть:</u></p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p>Упр-е для кистей рук смячком для пингпонга.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Перебрасывание мяча через сетку в парах. П/И «Ты катись, катись,</p>

	<p>хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p><u>3 часть:</u></p> <p>Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>наш мячик». Дых. упр-я «Нырятьщики» «Осы». <u>3 часть:</u></p> <p>Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)</p>
--	--	---

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с футбольным мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Обед» «Насос».</p> <p>3 Часть:</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур.</p> <p>П/И «Мяч навстречу мячу».</p> <p>П/И «Успей поймать».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Художники» «Дятел».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Аромапалочка» (3)</p>

	Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).
--	---	--

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1. Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ с пластмассовым мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.</u> <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Упражнения на развитие дыхания «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>3. Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ с цветным клубком.</u> <u>Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.</u> <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Упражнения на развитие дыхания «Ныряльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)</p>

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Развивать двигательную активность.</p> <p>2. Воспитывать положительные</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ с баскетбольным мячом.</u></p>	<p>Физкультурный досуг совместно с детьми «Мы – спортсмены».</p>

<p>эмоции. 3.Определить уровень владения мячом.</p>	<p><u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами Упражнения на развитие дыхания: «Сирень», «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).</p>	<p>МОНИТОРИНГ</p>
---	--	-------------------

2.1.3. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

ОКТЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. 2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Упражнения на развитие дыхания «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Упражнения на развитие дыхания «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация</p>

	«Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).	«Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).
--	--	--

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2. Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с малым пластмассовым мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Упражнения на развитие дыхания «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с фитболом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Упражнения на развитие дыхания «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1. Учить детей бросать мяч вверх и	1 Часть:	1 Часть:

<p>ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Упражнения на развитие дыхания «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. <u>Упражнение для кистей рук с брусочком.</u> ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в вертикальную цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Упражнения на развитие дыхания «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>
---	---	---

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность,</p>	<p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: ОРУ с цветным клубком. <u>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным</u></p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук с цилиндром.</u> ОВД</p>

<p>целеустремлённость).</p>	<p>мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Упражнения на развитие дыхания «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p>1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Упражнения на развитие дыхания «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
-----------------------------	--	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1. Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Упражнения на развитие дыхания</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика 2 Часть: <u>ОРУ</u> с баскетбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Упражнения на развитие дыхания «Гармошка» «Партизаны».</p>

	<p>«Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>
--	---	---

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с футбольным мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Упражнения на развитие дыхания «Обед» «Насос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с воздушным шаром.</u> <u>Упражнение для кистей рук с цилиндром.</u> <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Упражнения на развитие дыхания «Художники» «Дятел».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4).</p>

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1. Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2. Часть: ОРУ с баскетбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячом.</u> <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Упражнения на развитие дыхания «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>3. Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ с цветным клубком.</u> <u>Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.</u> <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Упражнения на развитие дыхания «Нырляльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол»(4)</p>

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Развивать двигательную активность.</p> <p>2. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>3. Определить уровень владения мячом.</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2. Часть: ОРУ с баскетбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами</p>	<p>Физкультурный досуг совместно с детьми «Мы – спортсмены».</p> <p>МОНИТОРИНГ</p>

	Упражнения на развитие дыхания: «Сирень», «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	
--	---	--

2.1.4. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

ОКТАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов. 2.Развивать глазомер, двигательную активность детей. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.	1Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ с резиновым мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>ОВД</u> 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Упражнения на развитие дыхания: «Носик балуется» 3 Часть: Релаксация «Пляж».	1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ с баскетбольным мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.</u> <u>ОВД</u> 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Упражнения на развитие дыхания «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать

спортсменом» (4).

НОЯБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</p> <p>2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p>	<p>1. Часть: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Метание вдаль мяча с R6-12 м. 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». Упражнения на развитие дыхания «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p>3. Часть: Релаксация: «Аромапалочка» (1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с футбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча от груди, через голову. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». Упражнения на развитие дыхания «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3. Часть: Релаксация: «Тёплая ванна» (3) Просмотр мультфильма, «Тихая поляна» (4).</p>

ДЕКАБРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> <p>2. Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.</p>	<p>1. Часть: Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с резиновым мячом.</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упражнение для кистей рук</u> с</p>

<p>3.Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u></p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.</p> <p>П/И «Мяч по кочкам».</p> <p>П/И «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p>3. Часть: Релаксация: «Звери спят, птицы спят» (1)</p> <p>«Колыбельная» (2).</p>	<p>брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.</p> <p>Спортивная игра «Пионербол».</p> <p>П/И «Проведи мяч».</p> <p>П/И «Поймай мяч».</p> <p>Упражнения на развитие дыхания «Хлопушка»</p> <p>«Молодцы».</p> <p>3. Часть: Релаксация «Фея сна» (3)</p> <p>Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>
--	---	--

ЯНВАРЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами.</p> <p>2.Развивать двигательную активность детей и глазомер.</p> <p>3.Учить метать мяч разного веса и размера.</p> <p>4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p>	<p>1. Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p>2. Часть:</p> <p><u>ОРУ с резиновым мячом.</u></p> <p><u>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</u></p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.</p> <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив».</p> <p>2. Часть:</p> <p><u>ОРУ с цветным клубком.</u></p> <p><u>Упражнение для кистей рук с цилиндром.</u></p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.</p> <p>П/И «Мяч по дорожке».</p>

	Упражнения на развитие дыхания «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «У Снежной Королевы» (2).	П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Упражнения на развитие дыхания «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).
--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений под музыку. 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.	1. Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2. Часть: <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упражнение для кистей рук со шнурком.</u> <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал - садись». П/И «Выстрели мячом». Упражнения на развитие дыхания «Мыльные пузыри», «Апчи!». 3. Часть: Релаксация: «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	1. Часть: Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная». 2. Часть: <u>ОРУ</u> с резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук с карандашом.</u> <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Упражнения на развитие дыхания «Гармошка», «Партизаны». 3. Часть: Релаксация: «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).

МАРТ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку.</p> <p>2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола.</p> <p>3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>4.Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>1. Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Упражнения на развитие дыхания «Обед» «Насос».</p> <p>3. Часть: Релаксация: «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2).</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».</p> <p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с футбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Упражнения на развитие дыхания «Художники» «Дятел».</p> <p>3. Часть: Релаксация: «Аромапалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p>

АПРЕЛЬ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1.Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину.</p> <p>2.Обучать детей спортивным играм</p>	<p>1. Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика 2. Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упражнение для кистей рук</u> с</p>

<p>с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм.</p>	<p>2. Часть: <u>ОРУ</u> с резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». Упражнения на развитие дыхания «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3. Часть: Релаксация: «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p>	<p>мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». Упражнения на развитие дыхания «Ныряльщики» «Осы». 3. Часть: Релаксация: «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4).</p>
--	---	---

МАЙ

Задачи	Занятие 1-2	Занятие 3-4
<p>1. Совершенствовать навык ведения мяча. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Воспитывать положительные эмоции. 4. Определить уровень владения мячом.</p>	<p>1. Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2. Часть: <u>ОРУ</u> с баскетбольным мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. Упражнения на развитие дыхания</p>	<p>Физкультурный досуг совместно с детьми «Мы – спортсмены».</p> <p>МОНИТОРИНГ</p>

	«Сирень» «Песенка». 3. Часть: Релаксация: «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	
--	--	--

2.2. Контрольно-измерительные материалы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

«+» – правильное выполнение движений, **навык сформирован** и автоматизирован;

«+/-» – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован, **сформирован частично**;

«-» – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении, **навык не сформирован**.

№	Ф.И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ							Сумма баллов, уровень
		бросание		отбивание		метание		забрасывание	
		Вверх и ловля двумя руками	В парах	Двумя руками, стоя на месте	Одной рукой, с продвижением вперед	В горизонтальную цель с 5 м	В вертикальную цель с 4 м	В корзину, стоящую на полу	на баскетбольную корзину

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках программы кружка «Школа мяча» рассчитана на четыре года: первый для детей 3-4 лет, второй – для детей 4-5 лет, третий – для детей 5-6 лет, четвертый – для детей 6-7 лет. Развитие 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 ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Развитие в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе 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 техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

3.2. Формы обучения.

Для обучения детей действиям с мячом организуется кружковая деятельность, которая имеет определенную структуру и состоит из трёх частей:

1. Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
2. Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
3. Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

3.3. План кружковой деятельности

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Длительность
3-4 года Младшая группа	1	32	15 минут
4-5 лет Средняя группа	1	32	20 минут
5-6 лет старшая группа	1	32	25 минут
6-7 лет подготовительная группа	1	32	30 минут

3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- физкультурные досуги

3.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется 2 спортивных зала, уличная площадка с травяным и твердым покрытием.

3.5.1. Спортивный инвентарь:

1. Мячи:
 - резиновые (по 12 шт.)
 - баскетбольные (8 шт.)
 - футбольные (4шт.)
2. Воздушные шары (12 шт.)
4. Цветные клубки (12 шт.)
5. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - шнурки
 - карандаши
 - брусочки

-цилиндры

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)
7. Напольные корзины (2 шт.)
8. Шнур для натягивания (1 шт.)
9. Обручи (20 шт.)
10. Кубики (20 шт.)
11. Кегли (20 шт.)
12. Гимнастические скамейки (2 шт.)
- 13.Свисток (1 шт.)

3.5.2. Технические средства обучения:

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

3.5.3. Методическое обеспечение программы:

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

Подвижные игры**Брось – догони.**

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

Подбрось – поймай.

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

Мяч сквозь обруч.

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

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

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

Быстрый мячик.

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

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук.»

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

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

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, 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, добравшись до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

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

Подвижная мишень.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя 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 обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

Мяч по кочкам.

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

Играй, играй, мячик не теряй.

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

Проведи мяч.

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

Поймай мяч.

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

Передал – садись.

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

Кто быстрее?

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

Волейбол с воздушными шарами.

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

Быстро отвечай.

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

Дыхательные упражнения**Носик балуется.**

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

Смешинка.

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

Шарик лопнул.

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

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

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

Ветер и листья.

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

Ёжик.

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

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

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

Хлопушка.

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

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Апчи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

Обед.

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

Насос.

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

Художники.

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

Дятел.

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

Дуем друг на друга.

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

Полёт в космос.

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

Нырятьщики.

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

Осы.

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

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

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