

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №45 «Малыш».

**Рабочая программа  
совместной деятельности  
инструктора по физкультуре с детьми  
по формированию двигательной культуры**

**" ШКОЛА МЯЧА "**

Разработала:  
инструктор по физкультуре  
Юшкова Татьяна Владимировна

г.Железногорск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

Задачей нашего детского образовательного учреждения стало расширить комплекс образовательных услуг по физическому развитию воспитанников.

Чтобы игры и упражнения с мячом принесли ожидаемый результат, они должны носить системный характер. На физкультурных занятиях в ДОО сделать это не всегда получается, т. к. уровень подготовленности детей разный и круг программных задач намного шире. Поэтому можно предложить воспитанникам занятия в секции.

Данная программа направляет на то, как помочь ребёнку найти себя в движении.

В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

Большое внимание в Программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности.

Главная цель Программы – совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

### **Основные задачи:** (по образовательным областям)

#### «Физическое развитие»:

- способствовать овладению подвижными играми с правилами;
- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации;

#### «Социально-коммуникативное развитие»:

- формировать готовность ребенка к совместной деятельности со сверстниками;
- знакомить с элементарными нормами и правилами в двигательном режиме;

#### «Речевое развитие»: обогащать активный словарь;

- «Художественно-эстетическое развитие»: развивать ритмичность, согласованность движений;

#### «Познавательное развитие»:

- формировать начальные представления о некоторых видах **спорта**;
- развивать интерес детей к играм с мячом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, желание сохранять и укреплять свое здоровье.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для реализации программных задач педагог должен знать методику обучения детей владению мячом (катанию, бросанию и ловле, метанию) и спортивным играм, правильно показывать технику движения, четко понимать задачи упражнений и игр с мячом.

Упражнения в бросании, катании, ведении мяча:

- способствуют развитию у детей глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений;
- совершенствуют пространственную ориентировку;
- формируют умение действовать с мячом;
- учат рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием;
- развивают выразительность движений.

Эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами **спорта**, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т. е. формируют у детей универсальные ценности человеческой жизни — доброту, коллективизм, взаимопомощь.

Чтобы определить эффективность работы с детьми, два раза в год педагог проводит педагогическую диагностику на основе методики В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Как продиагностировать физическую подготовленность детей дошкольного возраста». Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности

При регулярных занятиях в спортивной секции дети начинают выполнять сложные координированные движения, логически осмысливать свои действия. У них значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним.

Правильно подобранные упражнения с мячом способствуют выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Кроме того, появляется возможность использовать арсенал спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в ДОО.

Физкультурные занятия с включением элементов спортивных игр и упражнений в значительной степени повышают уровень физической подготовленности дошкольников, способствуют физическому и психическому развитию.

Таким образом, в результате систематических занятий в спортивной секции «Школа мяча» у дошкольников повышается уровень двигательной активности, формируются двигательные умения и навыки, умение владеть мячом, укрепляется здоровье. Они чувствуют себя комфортно в большом коллективе, появляется уверенность в своих силах и возможностях.

## ***ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.***

**Время проведения:** вторая половина дня, 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность:** 20-25 мин.

### **Структура занятия:**

- вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоки, прыжки, корригирующие упражнения;
- основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижная игра, эстафета с мячом;
- заключительная часть: малоподвижная игра, ходьба, релаксация.

### **Оборудование:**

- основное: мячи резиновые разного диаметра, волейбольные, надувные.
- дополнительное: мишени, дуги, баскетбольные кольца, кегли, гимнастические палки.

## ***ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ***

### **Виды упражнений с мячом диаметром 20 см**

1. ***Солнышко.*** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. ***Хлопушки.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. ***Отбивалки.*** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
4. ***Правый – левый.*** Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.
5. ***Кулачок.*** Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. ***Ребро.*** Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. ***Подскок.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. ***Хлоп – гоп.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. ***Вертушка.*** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. ***Корзинка.*** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

### **Виды упражнений с мячом в движении**

1. ***Бим-Бом.*** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. ***Волна.*** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. ***Тик-так.*** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
4. ***Юла.*** Так же отбивать мяч и ловить после кружения

5. **Самолёт.** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
6. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения
7. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков
8. **Стрела,** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке.
10. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

### **Виды упражнений с мячом в движении**

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет)
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

### **Виды упражнений с мячом в паре**

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

### **Структура рабочей программы «Школа мяча»**

1. «История» возникновения мяча и игр с мячом.
2. Педагогическая ценность игр с мячом.
3. Методика обучения детей упражнениям с мячом.
4. Приложение:
  - Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом;
  - Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения;
  - Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом;
  - Художественное слово: стихи, загадки
  - Дидактическая игра «Узнай вид спорта».

### **Немного истории**

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – мяч.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом.** Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только

любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное

средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.

### **Педагогическая ценность игр с мячом**

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста. В этой связи уместно вспомнить слова педагога прошлого Ф.Фребеля: «Мяч есть нечто такое, что в единении с склонностью ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к играм. Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой. У ребёнка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч. Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти рук и всей руки. А также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях

самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного обращения с другими вещами...».

### **Методика обучения детей упражнениям с мячом (Д.В.Хухлаева)**

**Катание, прокатывание, скатывание** выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

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

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

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

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой.

Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски, можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд). Подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

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

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной,

сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

**Бросание мяча вниз о пол и ловля его.** Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

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

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

**Бросание мяча в стенку** используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

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

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

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

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз – назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

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



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

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

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

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

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

### **Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом**

\* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)

\* пояснение и показ упражнений

\* повторение упражнения

\* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений

\* творческие задания

\* игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом**  
**(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)**

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.

2. И.п: то же. Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).

3. И.п: тоже. Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.

4. И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч. Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.

6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч. Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.

7. И.п: то же. Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

8. И.п: то же, ноги врозь. Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

*Вариант упражнения:* выполнять упражнение так же, переключая мяч справа, налево и слева направо.

9. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.

Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.

10. И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

**Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения**  
**(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)**

***«Дотронься до мяча»***

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

***«Мой весёлый звонкий мяч»***

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!*

### **«Прокати мяч»**

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

### **«Прокати мяч в ворота»**

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам, догоняет мяч.

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

### **«Поймай мяч»**

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

### **«Подбрось – поймай»**

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

### **«Подбрось выше»**

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

### **«Перебрось через верёвку»**

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

## **Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом**

### **«Ловишка с мячом»**

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

**«Мяч через сетку»** (элементы волейбола)

**«Мяч в сетку»** (элементы баскетбола).

### **«Поймай мяч»**

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

### **«Мяч водящему»**

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым,

а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

#### **«Сбей кеглю»**

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

#### **«Передай мяч»**

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

#### **«Мы, весёлые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

#### **«Школа мяча»**

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

#### **«Мяч в стену»**

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

#### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

#### **«Не давай мяч водящему»**

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться.

Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

### **«Проведи мяч»**

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу инструктора первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом**

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»).

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### **Комплекс упражнений с мячами**

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.  
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.  
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко*
2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
3. *Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!  
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
4. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.  
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,  
А потом на пятку – заплясал вприсядку!  
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
5. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.  
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.  
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

**6. «Хлоп – гон».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

*Вверх бросок, об пол – отскок.*

*Хлопну громко: «Хлоп и гон!»*

**7. «Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.*

*Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*

**8. «Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.*

*А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*

**9. «Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

*Вот и полетели быстрые качели.*

*Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*

**10. «Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

*Дружные ребята, девочки и мальчики.*

*Весело играют в озорные мячики.*

*1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать*

### ***Литература:***

1. Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.

2. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.

3. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.

4. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.