

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 126 «Радуга»
города Чебоксары Чувашской Республики

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «01» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Л. Л. Владимирова _____
Приказ № ___ от «01» августа 2017г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Продолжительность освоения программы - 4 года
Возрастной диапазон 5-7 лет

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Иванова Николай Олегович

Чебоксары - 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии:

- + Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования
- + 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 «Детский сад №126»г. Чебоксары.

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, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест 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».

Цель:

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

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, 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.

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

Значимые для реализации программы характеристики:

Ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

Планируемые результаты освоения программы

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

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

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

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

Тематический план 1 года обучения

Месяц:	Мероприятия:	Цель:	Взаимодействие с родителями:
Сентябрь	1. Обследование детей 2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале 3. Знакомство с мячом.	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование родителей о результатах обследования
Октябрь	1. Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами. 3. Знакомство со скакалкой.	Научиться управлять мячом, чувствовать его. Научиться держать скакалку правильно, вращать скакалку.	Консультация с родителями на тему «Школа мяча»
Ноябрь	1. Выполнять броски и ловлю мяча на месте 2. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте. 3. Прыжки на скакалке вперед на двух ногах.	Контролировать мяч, скакалку.	

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Передача мяча друг другу различным способом. 3. Прыжки на скакалке на двух ногах вперёд с паузой и без. 	Научить точности передачи мяча партнеру.	День открытых дверей
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу. 3. Прыжки на скакалке на правой, затем на левой ноге, поочередно на правой и левой ноге. 	<p>Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.</p> <p>Совершенствовать прыжки на скакалке вперёд на двух ногах.</p>	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Прыжки на скакалке с продвижением вперёд. 	Подготовить детей к игре в волейбол.	
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении. 2. Прыжки на скакалке назад на двух ногах. 	Развивать ловкость, умение работать с мячом.	Веселые старты: «Играем вместе»
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники приема и передачи мяча 2. Обучение технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо. 	Совершенствовать технику игры	Консультация – «Одежда и здоровье детей»

	3. Прыжки через длинную скакалку правым (левым) боком, лицом вперёд.		
Май	1. Блокирование мяча в процессе игры 2. Расстановка игроков на поле. 3. Прыжки через длинную скакалку пробегая вперёд.	Разработать тактику игры	Открытое занятие

Тематический план 2 года обучения

Месяц:	Мероприятия:	Цель:	Взаимодействие с родителями:
Сентябрь	1.Обследование детей 2.Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале 3.Знакомство с различными видами мяча. 4. Знакомство с различными видами скакалок.	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование родителей о результатах обследования
Октябрь	1.Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на	Научиться управлять	Создать буклеты для родителей на тему:

	<p>месте</p> <p>2.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений (стоя, сидя).</p> <p>3. Совершенствование прыжка через скакалку вперёд на двух ногах.</p>	мячом, чувствовать его	«Благотворное воздействие упражнений с мячом на физическое развитие дошкольников»
Ноябрь	<p>1.Выполнять броски и ловлю мяча в движении</p> <p>2.Отбивание мяча об пол одной рукой на месте (не менее 10 раз).</p> <p>3. Совершенствование прыжков на правой, на левой ноге.</p>	Контролировать мяч в движении	
Декабрь	<p>1.Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении по кругу.</p> <p>2.Передача мяча друг другу различным способом.</p> <p>3. Обучение прыжку через скакалку вперёд руки скрестно.</p>	Научить точности передачи мяча партнеру	Мини — соревнования с детьми подготовительной группы

<p>Январь</p>	<p>1. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.</p> <p>2. Перебрасывание друг другу во время бега.</p> <p>3. Совершенствование прыжков через скакалку с продвижением вперед на правой и левой ноге поочередно.</p>	<p>Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах</p>	<p>Оформление наглядной информации для родителей.</p>
<p>Февраль</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>2. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку правым (левым) боком группой из 3,4 человек.</p>	<p>Подготовить детей к игре в волейбол</p>	
<p>Март</p>	<p>1. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча, продвигаясь между предметами с дополнительными заданиями.</p> <p>3. Обучение прыжкам через длинную</p>	<p>Развивать ловкость, Умение ведения мяча</p>	<p>Веселые старты: «Играем вместе»</p>

	<p>скакалку парами.</p> <p>4. Совершенствование прыжков через скакалку назад на двух ногах.</p>		
Апрель	<p>1.Обучение техники приема и передачи мяча</p> <p>2.Обучение технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку разными способами.</p>	Совершенствовать технику игры	Консультация – «Одежда и здоровье детей»
Май	<p>1.Блокирование мяча в процессе игры</p> <p>2.Расстановка игроков на поле.</p> <p>3. Совершенствование всех видов прыжков через скакалку.</p>	Разработать тактику игры	Открытое занятие

Уровень образования воспитанников по данной программе

	Параметры	Формы и методы диагностики
<p>Уровень знаний</p>	<p><i>Дети должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -разновидность спортивных игр; -Название разных мячей к каждой игре; -название спортсмена определенного вида спорта с мячом; -простейшие схемы движения с мячом 	<p>Д/и «Назови спортивную игру»</p> <p>Д/и «Что за мяч»</p> <p>Д/и «Какой спортсмен играет в эту игру?»</p> <p>Схемы движений с мячом для самостоятельных игр</p>
<p>Уровень умений</p>	<p><i>Дети должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> —выполнять бросание мяча разными способами; -отбивание мяча в разных положениях; -забрасывание мяча в корзину с места и с трех шагов. -ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями; -отбивание мяча через сетку несколькими игроками; -перебрасывание мяча друг другу в разных положениях 	<p>Игровые тестовые упражнения для детей</p>

Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений. Обучение 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.

Формы обучения

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят 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.

План совместной деятельности

Возраст	Кол -во занятий в неделю	Кол -во занятий в год	День недели	Длительн ость условного часа	Время проведе- ния
5-7 лет старшая, подготовительная группа	2	72	Понедель ник Среда	30 минут	15.55- 16.25

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (средние, большие) (12шт.)

-малые пластмассовые (12шт.)

-массажные резиновые (12шт.)

-баскетбольные (3шт.)

-волейбольные (2шт.)

-футбольные (1шт.)

2. Воздушные шарики (12шт.)

3. Фитболы (14шт.)

4. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-пластмассовые массажные мячики

-шнурки

-карандаши

-брусочки

-цилиндры

5. Баскетбольные корзины (2шт.)

6. Напольные корзины (3шт.)

7. Шнур для натягивания (1 шт.)
8. Волейбольная сетка (1 шт.)
9. Футбольные ворота (2 шт.)
10. Обручи (20 шт.)
11. Кубики (20 шт.)
12. Кегли (20 шт.)
13. Гимнастические скамейки (1 шт.)
14. Мишени (2 шт.)
15. Коврики (20 шт.)
16. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

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

Методическое обеспечение программы:

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. *Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. *Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. *Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. *Конеева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. *Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
8. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. *Филлипова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. *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 запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

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

Ловкая пара.

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

Мяч вдогонку.

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

Мяч в кругу.

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

Догони мяч.

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

Закати мяч в обруч.

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

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади

всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, оббегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

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

Кати в цель.

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

Подвижная мишень.

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

Попади в ворота.

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

Мяч по дорожке.

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

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

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

Мяч навстречу мячу.

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

Успей поймать.

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

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

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

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

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

Не упусти мяч.

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

Закати мяч.

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

Выстрели мячом.

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

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. 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 коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит.

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

Ветер дует.

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

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

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

На турнике.

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

Подуй на снежинку.

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

Хлопушка.

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

Молодцы.

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

Дровосек.

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

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!

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

Гармошка.

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

Партизаны.

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

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.

Нырятьшики.

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...».