

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида 32 «Журавушка»
города Губкина Белгородской области

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 32
«Журавушка»
города Губкина Белгородской области
протокол № 7 от «30» мая 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№ 32 «Журавушка»
города Губкина Белгородской области
№ 115 от 01.06.2022г.
_____ И.М. Канунникова

**Рабочая программа
дополнительных образовательных услуг
по обучению игровым действиям с мечем «Веселый мяч»
для детей среднего дошкольного возраста (3 – 5 лет)
(физкультурно-спортивная направленность)
(35 часов) (31 час)**

Составитель программы:
Андрющенко Кристина Анатольевна
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад
комбинированного
вида №32 «Журавушка»

г. Губкин
2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Особенность обучения детей игровым действиям с мячом	5
1.3 Планируемые результаты	8
II. Содержательный раздел	9
2.1 Диагностика обучения игровым действиям с мячом	9
2.2 Календарно-тематическое планирование	11
2.3 Перспективно-тематическое планирование	16
III. Организационный раздел	35
3.1 Учебно-методический комплекс программы	35
3.2 Картотека подвижных игр	36
3.3 Картотека упражнений для пальчиковой гимнастики	39
3.4 Картотека упражнений для дыхательной гимнастики	41
IV. Список используемой литературы	45

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Развитие и совершенствование движения ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и движений способствует самостоятельная деятельность, игры со сверстниками, с другой – специализированно организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач оздоровительного и образовательного характера.

Во всестороннем физическом развитии и подготовленности детей, большое место занимают действия с мячом, начиная со второго года жизни.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также и ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умения самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Формировать умение владеть мячом, воспитывать дружеские отношения между

детьми.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умения владеть мячом, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Основой программы явилась программа Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. Данная программа адресована детям старшего дошкольного возраста. Автор программы «Весёлый мяч» переработала программу «Играйте на здоровье» для детей младшего и среднего дошкольного возраста. В младшем возрасте обучает владению мячом в подвижных играх, в среднем возрасте – вводит элементы спортивных игр.

Особенность программы в том, что детям имеющим различный уровень физического развития и подготовленности предоставляется возможность приобщиться к активным занятиям физической культуры, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цели программы: Обеспечение разностороннего развития, укрепление здоровья, нравственно-волевых черт детей дошкольного возраста.

Задачи:

- учить дошкольников владению с мячом: передавать, ловить, подбрасывать, прокатывать, вести и забрасывать мяч в корзину;
- развивать у детей реакцию на движущийся предмет;
- воспитывать желание играть вместе, интерес к играм с мячом.

Сроки реализации программы

Программа «Веселый мяч» разработана на два года.

Занятия по Программе проводятся в двух возрастных группах: вторая младшая - 3-4 года и средняя - 4-5 лет.

В соответствии с календарно-тематическим планом Программа реализуется с сентября месяца по май.

Календарно-тематический план разработан на две возрастные группы (вторая младшая и средняя), который предусматривает 35 занятий в год в младшей группе и 32 занятия в средней, одно в неделю, 4 занятия в месяц, во второй половине дня, в спортивном зале или на свежем воздухе.

Продолжительность занятия: во второй младшей группе 15 минут, в средней 20 минут.

1.2 Особенность обучения детей игровым действия с мячом.

Человек может выполнять бесконечное множество движений. Однако многообразие форм движений становится доступным ему не сразу после рождения. Известно, что ребенок рождается совершенно беспомощным, обладая единственной способностью, научиться всему со временем.

Младший дошкольный возраст – важный период в развитии движений ребенка. В это время закладываются основы его физической подготовленности. Овладение движениями обеспечивает ребенку самостоятельность, влияет на общее развитие психики, связывает его с окружающей средой.

Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях и игре. У малышей преобладают выразительные и изобразительные движения, выполнение которых не связано с большой точностью. Они совершаются свободно и естественно, в соответствии с физиологическими особенностями ребенка, индивидуальным темпом и ритмом, с плавным переходом от сокращения мышечных групп к их расслаблению. Сила движения у детей мала, поэтому наиболее удаются им движения, не требующие преодоления сопротивления. Дети младшего дошкольного возраста проходят нелегкий путь накопления жизненно важных движений. В этом возрасте они

достаточно подвижны, свободно перемещаются в пространстве, исчезает скованность, ограниченность движений, характерная для детей двух лет.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность упражнения движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с мячом. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Ребенок становится крепче и самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и заглушающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого. В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений.

Одним из условий успеха в реализации Программы, выработки у детей эффективной системы мотивов и стимулов является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к играм с мячом, использование физкультурных пособий, инвентаря, совместные игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Значительное место в Программе отведено обучению играм с мячом. Мяч для каждого ребенка должен быть «спутником детства»: это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Методы обучения:

1. Словесный (рассказ, объяснение, беседа, разбор);
2. Наглядный (показ, ориентирование);
3. Практический (упражнение, игровой, соревновательный).

Методы и приемы организации учебного процесса:

- фронтальный;
- поточный;
- проходной;
- групповой;
- индивидуальных заданий.

Материально-техническое оснащение кружковых занятий:

- спортивная ферма, корзины, кольца, щиты;
- мячи, обручи, фишки, стойки.

Принципы обучения:

1. Комплексная реализация целей: воспитательной, развивающей, практической;
2. Коммуникативная направленность;
3. Систематичности и последовательности (от простого к сложному);
3. Индивидуализации и дифференциации.

Особенности организации обучения в группах

В работе с дошкольниками учитывается развитие двигательных способностей ребенка, развитие интереса к движению так, как координированные с двигательным опытом дошкольники способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить

дошкольников, управлять своими движениями. В младшем дошкольном возрасте движения быстрее и легче осваиваются на основе приема имитации.

В игровых действиях с мячом дошкольникам необходимо делать акцент на:

- развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, координации, глазомера;
- формирование устойчивого интереса к подвижным играм с мячом, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов игр с мячом;
- содействие развития двигательных способностей;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдается обучению индивидуальным и групповым действиям.

На данном этапе происходит ознакомление с подвижными играми с мячом.

1.3 Планируемые результаты

Реализуя Программу в течение первого учебного года, согласно календарно-тематического планирования дети на начальном этапе обучения могут выполнять упражнения с мячом:

- Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, ловлю мяча брошенного воспитателем.
- Броски мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками после отскока, перебрасывание мяча друг другу парами.
- Метание мячей в цель и на дальность.

На втором году реализации Программы дошкольники учатся управлять своими движениями, знакомятся с различными пространственными понятиями - высоко, низко, вверх, вниз и так далее.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию, отбивания мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе.

II. Содержательный раздел

2.1 Диагностика по обучению игровым действиям с мячом

Для детей 3-4 лет на начало года

№ п/п	Ф.И.	Умение брать мяч из корзины и класть его на место	Прокатывание мяча обеими руками от черты.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Бег за мячом и возвращение его на место.	Прокатывание мяча правой и левой рукой, наклонившись.	Скатывание мяча по наклонной доске.
----------	------	---	---	--	---	-------------------------------------

Для детей 3-4 лет на конец года

№ п/п	Ф.И.	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м)	Броски мяча об землю и ловля его.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.
----------	------	--	--	-----------------------------------	---	---------------------------------

Для детей 4-5 лет на начало года

№	Ф. И.	Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.	Прокатывание мяча змейкой между предметами (расстояние 40-50 см).	Прокатывание мяча другу из разных положений.	Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет	Броски мяча из-за головы из разных положений
---	-------	---	---	--	--	--

Для детей 4-5 лет на конец года

№	Ф.И.	Метание мяча в горизонтальную цель.	Метание мяча в вертикальную цель.	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд (баскетбольный вариант).	Забрасывание мяча в корзину	Ведение мяча ногой между предметами.	Передача мяча ногой друг другу в «ворота» (футбольный вариант).
---	------	-------------------------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------	--------------------------------------	---

К концу учебного года дошкольники:

- Приобретают основы навыков и умений игровых действий с мячом.
- Знакомятся с подвижными играми с элементами спорта (баскетбол, волейбол, футбол, теннис).
- Осваивают основные приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол (ведение и передача мяча, перебрасывание и броски в кольцо).
- Умеют ориентироваться в действиях с партнерами (в парах, тройках).

- Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем ее протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля.

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме диагностирования (сентябрь);
- *итоговая аттестация (диагностика)*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование).
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояние здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

2.2 Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения (для детей 3-4 лет)

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<i>сентябрь</i>	1	Учить детей брать мяч из корзины и класть их на место. Дать осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем)	1
<i>октябрь</i>	1-2	Прокатывание мяча обеими руками от черты	2

	3	Прокатывание мяча в прямом направлении. Бег за мячом и возвращение его на место	1
	4	Прокатывание мяча правой и левой рукой по сигналу, наклонившись	1
	5	Скатывание мяча с наклонной доски	1
<i>ноябрь</i>	1-2	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками	2
	3	Прокатывание мяча между двумя линиями (расстояние 3-4 метра)	1
	4	Прокатывание мяча вокруг предмета (набивные мячи, кегли)	1
<i>декабрь</i>	1-2	Прокатывание мяча «змейкой» между предметами	2
	3-4	Перекатывание мяча друг другу в парах из положения ноги врозь	2
	5	Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях	1
<i>январь</i>	1	Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях	1
	2-3	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 метра	2

<i>февраль</i>	1-2	Прокатывание мяча в ворота стоя парами	2
	3	Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см)	1
	4	Броски мяча вперед	1
<i>март</i>	1-2	Броски мяча двумя руками из-за головы	2
	3-4	Броски мяча двумя руками от груди	2
	5	Броски мяча через шнур	1
<i>апрель</i>	1-2	Подбрасывание мяча не высоко вверх и ловля его	2
	3-4	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 метра)	2
<i>май</i>	1-2	Броски мяча об землю и ловля его	2
	3	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока	1
	4	Отбивание мяча об пол 2-3 раза	1
<i>Подвижные и малоподвижные игры</i>			
<p>«Догони мяч», «Чей мяч дальше», «Прокати по дорожке», «Подними мяч», «Не отдам мяч», «Сбей кеглю», «Ползи-толкай», «Докати мяч до кегли», «Носильщики», «Точно в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Кто дальше бросит», «Подбрось – поймай», «Перебрось мяч», «Поймай мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Обгони мяч», «Передача шаров», «Подбрось</p>			

повыше», «Прокати быстрее», «Попади в круг».

2-й год обучения (для детей 4-5 лет)

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
<i>сентябрь</i>	1	Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см друг от друга	1
<i>октябрь</i>	1-3	Прокатывание мяча друг другу из разных положений (сидя ноги врозь, на коленях, стоя)	3
	4	Скатывание мяча с наклонной доски с попаданием в предмет	1
<i>ноябрь</i>	1	Скатывание мяча с наклонной доски с попаданием в предмет	1
	2-4	Броски мяча из-за головы из разных положений	3
<i>декабрь</i>	1-2	Броски мяча из-за головы через сетку	2
	3-4	Броски мяча от груди из разных положений (сидя, стоя)	2
<i>январь</i>	1-2	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-	2

		4 раза подряд	
	3	Броски и ловля мяча в паре друг другу	1
Февраль	1	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками	1
	2-3	Передача мяча друг другу ударом об пол	2
	4	Метание мяча в горизонтальную цель	1
март	1-2	Метание мяча в вертикальную цель	2
	3-4	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд (баскетбольный вариант)	2
апрель	1-2	Забрасывание мяча в корзину (расстояние 1-1,5м)	2
	3-4	Передача мяча правой и левой ногой друг другу	2
май	1-2	Ведение мяча ногой между предметами	2
	3	Передача мяча ногой друг другу через ворота (расстояние 4м)	1
Подвижные и малоподвижные игры			
«Догони мяч», «Чей мяч дальше», «Прокати по дорожке», «Сбей кеглю», «Попади в мяч», «Ползи-толкай», «Попади в круг», «Докати мяч до кегли», «Точно в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Кто дальше бросит»,			

«Подбрось – поймай», «Перебрось мяч», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Не потеряй», «Ловкие ножки», «Нарисуй мячик», «Мой веселый звонкий мяч», «Подбрось повыше», «Пас друг другу», «Забрось в кольцо», «Мяч о пол», «Передача мяча в колонне», «Мяч в ворота»

2.3 Перспективно-тематическое планирование

1-й год обучения для детей 3-4 лет

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Содержания деятельности
1	Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место. Дать осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).	Учить детей брать мячи из корзины и аккуратно класть их на место; развивать ловкость, внимание. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	I: Ходьба, бег в чередовании. II: ОРУ. Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место. Дать осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем). Игра «Собери мячи в корзину» (по объему, цвету). III: Ходьба по массажным дорожкам.
2	Прокатывание мяча обеими руками от черты.	Учить прокатывать мяч обеими руками от черты; развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать терпение, выдержку	I: Ходьба, бег в рассыпную в чередовании. II: ОРУ. Учить прокатывать мяч обеими руками от черты. Игра «Чей мяч дальше». III: Игра «Воздушный шар» (дыхательная гимнастика).
3	Прокатывание мяча	Повторить прокатывание	I: Ходьба, бег в рассыпную в

	обеими руками от черты.	мяча обеими руками от черты; развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать терпение, выдержку	чередовании. II: ОРУ. Учить прокатывать мяч обеими руками от черты. Игра «Чей мяч дальше». III: Игра «Воздушный шар» (дыхательная гимнастика).
4	Прокатывание мяча в прямом направлении. Бег за мячом и возвращение его на место.	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бег за мячом и возвращение его на место. Воспитывать самостоятельность.	I: Ходьба, бег с заданиями для рук, в чередовании. II: ОРУ. Учить прокатывать мяч в прямом направлении. Бег за мячом и возвращение его на место. Игра «Догони мяч». III: Игра «Мяч дружбы».
5	Прокатывание мяча правой и левой рукой, наклонившись.	Учить поочередно прокатывать мяч по сигналу воспитателя; развивать чувство ритма. Воспитывать дружески взаимоотношения.	I: Ходьба, бег с заданиями для ног. II: ОРУ «Буратино». Учить прокатывать мяч правой и левой рукой, наклонившись. Игра «Чей мяч дальше». III: «Обувь» (пальчиковая гимнастика)
5	Скатывание мяча по наклонной доске.	Учить детей скатывать мяч с наклонной доски; развивать ловкость. Воспитывать терпение друг к другу.	I: Ходьба, бег в чередовании. II: ОРУ «Зарядка». Учить детей скатывать мяч с наклонной доске. Игра «Ползи-толкай»

			III: «Куклы» (пальчиковая гимнастика)
6	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.	Учить прокатывать мяч по скамейке, умение действовать по сигналу; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать уверенность в своих силах.	I: Ходьба и бег с заданиями. II: ОРУ «Лягушки». Учить прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Игра «Огуречик». III: «Задуй свечу» (дыхательная гимнастика)
7	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.	Повторить прокатывание мяча по скамейке, умение действовать по сигналу; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать уверенность в своих силах.	I: Ходьба и бег с заданиями. II: ОРУ «Лягушки». Учить прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Игра «Огуречик». III: «Задуй свечу» (дыхательная гимнастика)
8	Прокатывание мяча между двумя линиями (расстояние 3 – 4 м).	Учить прокатывать мяч между двумя линиями; развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать интерес к двигательным действиям.	I: Игра «По местам!» II: ОРУ «Карусель». Учить прокатывать мяч между двумя линиями. Игра «Прокати по дорожке». III: Игра «Мяч дружбы»
9	Прокатывание мяча вокруг предмета (стул, кегли).	Учить прокатывать мяч вокруг предмета; развивать координацию	I: Игра «Кто быстрее?» II: ОРУ «Буратино». Учить прокатывать мяч вокруг

		движения. Воспитывать чувство меры.	предмета. Игра «Ворона и собачка» III: «Посуда» (пальчиковая гимнастика)
10	Прокатывание мяча змейкой между предметами (кегли, кубики).	Учить прокатывать мяч змейкой между предметами; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	I: Ходьба, бег с заданием в чередовании. II: ОРУ «Зарядка». Учить прокатывать мяч змейкой между предметами (кегли, кубики). Игра «Лохматый пес». III: Ходьба по массажным дорожкам.
11	Прокатывание мяча змейкой между предметами (кегли, кубики).	Совершенствовать прокатывать мяч змейкой между предметами; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность	I: Ходьба, бег в рассыпную в чередовании. II: ОРУ. Совершенствовать прокатывать мяч змейкой между предметами. Игра ««Докати мяч до кегли»». III: Игра «Рисуем фигуры»
12	Перекаатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.	Учить перекаатывать мяч друг другу в парах, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать трудолюбие.	I: Игра «По местам!» II: ОРУ. Учить перекаатывать мяч друг другу в парах из положения сидя ноги врозь. Игра «Ловишка с мячом» III: «Воздушный шар» (дыхательная гимнастика).

13	Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.	Повторить перекатывание мяча друг другу в парах, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать желание помогать взрослым.	I: Ходьба и бег в чередовании. II: ОРУ «Лягушки». Повторить перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь. Игра «Точно в цель». III: «Обувь» (пальчиковая гимнастика)
14	Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.	Учить энергичному прокатыванию мяча друг другу в парах, развивать силу, ловкость. Воспитывать интерес к спорту.	I: Игра «Найди свое место!» II: ОРУ «Зарядка». Учить энергичному прокатыванию мяча друг другу в парах стоя на коленях. Игра «Мороз». III: «Снежок» (пальчиковая гимнастика)
15	Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.	Закреплять прокатывание мяча друг другу в парах, развивать силу, ловкость. Воспитывать терпение, выдержку.	I: Ходьба и бег с заданием для рук. II: ОРУ «Буратино». Закреплять прокатывание мяча друг другу в парах стоя на коленях. Игра «Чей мяч дальше». III: Ходьба по массажным дорожкам.
16	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м.	Учить энергично прокатывать мяч в ворота; развивая ловкость и	I: Игра «Кто быстрее!» II: ОРУ. Учить прокатывать мяч в ворота с расстояния 1,5-2

		<p>глазомер. Воспитывать настойчивость в достижении цели.</p>	<p>м. Игра « Мяч в ворота». III: «Снеговик» (пальчиковая гимнастика)</p>
17	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м.	<p>Повторить прокатывание мяча в ворота; развивая ловкость и глазомер. Воспитывать желание быть сильным, смелым.</p>	<p>I: Ходьба и бег с заданиями на внимание. II: ОРУ. Повторить прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м. Игра «Ворона и собачка». III: Игра «Мяч дружбы»</p>
18	Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.	<p>Учить прокатывать мяч в ворота друг другу; развивая быстроту, ловкость. Воспитывать терпение и уважение друг к другу.</p>	<p>I: Игра «По местам!» II: ОРУ «Карусель». Учить прокатывать мяч в ворота , стоя парами. Игра «Игра, игра мяч не теряй». III: Игра «Собери цветок»</p>
19	Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.	<p>Закреплять прокатывать мяч в ворота друг другу; развивая ловкость и глазомер. Воспитывать положительные эмоции.</p>	<p>I: Ходьба и бег с препятствиями. II: ОРУ. Закреплять прокатывать мяч в ворота, стоя парами. Игра «Точный пас». III: «Рисуем фигуры (релаксация)</p>
20	Ловля мяча, брошенного	<p>Учить детей ловить мяч брошенный воспитателем</p>	<p>I: Игра «Найди свое место!» II: ОРУ «Лягушки». Учить</p>

	взрослым (расстояние 70-100 см).	и возвращение его обратно; развивать ловкость, координацию движения. Воспитывать уважение к взрослым.	ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Игра «Передача шаров». III: «Снеговик» (пальчиковая гимнастика)
21	Броски мяча вперед.	Учить детей бросать мяч вперед по команде воспитателя; развивать чувство ритма. Воспитывать положительные эмоции от занятий.	I: Ходьба и бег по кругу в чередовании. II: ОРУ. Учить детей бросать мяч вперед. Игра «Кто дальше бросит». III: «Посуда» (пальчиковая гимнастика).
22	Броски мяча двумя руками из-за головы.	Учить броскам мяча двумя руками из-за головы, действуя по сигналу воспитателя; развивать ловкость, точность движения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	I: Игра «По местам!» II: ОРУ. Учить броскам мяча двумя руками из-за головы. Игра «Точно в цель». III: Виды спорта.
23	Броски мяча двумя руками из-за головы.	Повторить броски мяча двумя руками из-за головы, действуя по сигналу воспитателя; развивать ловкость и	I: Ходьба и бег с заданием на внимание. II: ОРУ «Буратино». Повторить броски мяча двумя руками из-за головы.

		глазомер. Воспитывать доброту, терпение.	Игра « Огуречик» III: Игра « Найди, где спрятано?»
24	Броски мяча двумя руками от груди.	Учить броскам мяча двумя руками от груди, действуя по сигналу воспитателя; развивать координацию движения, ловкость. Воспитывать положительные эмоции.	I: Игра «Кто быстрее?» II: ОРУ. Учить броскам мяча двумя руками от груди. Игра «Сбей кеглю». III: Игра «Передача шаров».
25	Броски мяча двумя руками от груди.	Повторить броски мяча двумя руками от груди, действуя по сигналу воспитателя; развивать координацию движения, ловкость. Воспитывать чувство меры.	I: Ходьба и бег за первым, за последним. II: ОРУ «Карусель». Повторить броски мяча двумя руками от груди. Игра « Ворона и собачка» III: Игра « Угадай, кто позвал?»
26	Броски мяча через шнур.	Учить перебрасывать мяч через шнур, по команде воспитателя; развивать внимание, ориентировку в пространстве. Воспитывать дисциплинированность.	I: Игровое задание « На полянке». II: ОРУ «Зарядка». Учить перебрасывать мяч через шнур. Игра «Перебрось мяч». III: Игра «Поезд».
27	Подбрасывание мяча невысоко вверх и	Учить детей подбрасывать мяч	I: Ходьба и бег в чередовании. II: ОРУ. Учить детей

	ловля его.	невысоко вверх и ловить его двумя руками; развивать ловкость, координацию движения. Воспитывать уверенность в своих силах.	подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его двумя руками. Игра «Подними мяч». III: «Обувь» (пальчиковая гимнастика)
28	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.	Повторить подбрасывание мяча невысоко вверх и ловить его двумя руками; развивать ловкость, координацию движения. Воспитывать самостоятельность.	I: Ходьба и бег с заданиями для рук. II: ОРУ. Повторить подбрасывание мяча невысоко вверх и ловить его двумя руками. Игра «Цветные автомобили». III: «Пушинка» (дыхательная гимнастика)
29	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м)	Учить перебрасывать мяч друг другу парами; развивать точность и глазомер. Воспитывать взаимовыручку и помощь друг другу.	I: Ходьба и бег с заданиями для ног. II: ОРУ. Учить перебрасывать мяч друг другу парами. Игра «Подбрось по выше». III: Игра «Горячая картошка».
30	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м)	Повторить перебрасывание мяча друг другу парами; развивать точность и глазомер. Воспитывать умение уступать друг другу.	I: Ходьба и бег змейкой между предметами. II: ОРУ «Карусель». Повторить перебрасывание мяча друг другу парами. Игра «Найди себе пару» III: «Воздушный шар»

			(дыхательная гимнастика)
31	Броски мяча об землю и ловля его.	Учить броскам мяча о землю и ловлю его двумя руками; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	I: Ходьба и бег в рассыпную. II: ОРУ «Буратино». Учить броскам мяча о землю и ловлю его двумя руками. Игра «Мой веселый звонкий мяч». III: Игра «Мяч дружбы»
32	Броски мяча об землю и ловля его.	Повторить броски мяча о землю и ловлю его двумя руками; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать сдержанность, уверенность в себе.	I: Игра «Найди свой домик» II: ОРУ. Повторить броски мяча о землю и ловлю его двумя руками. Игра «Подбрось-поймай». III: «Почесать спинку» (релаксация)
33	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока.	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока; развивать координацию движения, ловкость, глазомер. Воспитывать терпение, уверенность в своих силах.	I: Игра «Быстро в домик» II: ОРУ «Лягушки». Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока. Игра «Поймай мяч». III: Точечный массаж.
35	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	Учить отбивать мяч об пол; развивать	I: Игра «Найди свое место». II: ОРУ «Карусель». Учить

		ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать самостоятельность.	отбивать мяч об пол. Игра «Мой веселый звонкий мяч». III: Игра «Мяч дружбы».
--	--	--	--

2-й год обучения для детей 4-5 лет

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Содержания деятельности
1	Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.	Учить прокатывать мяч между двумя линиями; развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать интерес к двигательным действиям.	I: Ходьба, бег в чередовании. II: ОРУ. Учить прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой. Игра «Прокати по дорожке» III: Ходьба по массажным дорожкам.
2	Прокатывание мяча друг другу из разных положений.	Учить прокатывать мяч друг другу из разных положений; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать уверенность в своих силах.	I: Ходьба, бег с заданиями для рук, в чередовании. II: ОРУ. Учить прокатывать мяч друг другу из разных положений. Игра «Ползи-толкай». III: Игра «Мяч дружбы».
3	Прокатывание	Повторить прокатывание	I: Ходьба, бег с заданиями

	мяча друг другу из разных положений.	мяча друг другу из разных положений; развивать ловкость глазомер. Воспитывать желание помогать взрослым.	для ног. II: ОРУ «Буратино». Повторить прокатывание мяча друг другу из разных положений. Игра «Чей мяч дальше». III: «Обувь» (пальчиковая гимнастика)
4	Прокатывание мяча друг другу из разных положений.	Совершенствовать прокатывание мяча друг другу из разных положений; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	I: Ходьба, бег в рассыпную в чередовании. II: ОРУ. Учить прокатывать мяч змейкой между предметами. Игра «Докати мяч до кегли». III: Игра «Воздушный шар» (дыхательная гимнастика).
5	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет	Учить детей скатывать мяч с наклонной доски с попаданием в предмет; развивать ловкость. Воспитывать терпение друг к другу.	I: Ходьба, бег в чередовании. II: ОРУ «Зарядка». Учить детей скатывать мяч с наклонной доски с попаданием в предмет. Игра «Лохматый пес». III: «Куклы» (пальчиковая гимнастика)
6	Скатывание мяча	Повторить скатывание мяча	I: Ходьба и бег с заданиями.

	по наклонной доске с попаданием в предмет	с наклонной доски с попаданием в предмет; развивать внимание, ловкость. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	II: ОРУ «Лягушки». Повторить скатывание мяча с наклонной доски с попаданием в предмет Игра «Огуречик». III: «Задуй свечу» (дыхательная гимнастика)
7	Броски мяча из-за головы из разных положений.	Учить броскам мяча из-за головы из разных положений, действуя по сигналу воспитателя; развивать ловкость, точность движения. Воспитывать терпение, выдержку.	I: Игра «По местам!» II: ОРУ «Карусель». Учить броскам мяча из-за головы из разных положений. Игра «Кто дальше бросит?» III: Игра «Мяч дружбы»
8	Броски мяча из-за головы из разных положений.	Повторить броски мяча из-за головы из разных положений; развивать ловкость, точность движения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	I: Игра «Кто быстрее?» II: ОРУ «Буратино». Повторить броски мяча из-за головы из разных положений. Игра «Ворона и собачка» III: «Посуда» (пальчиковая гимнастика)
9	Броски мяча из-за головы из разных положений.	Совершенствовать броски мяча из-за головы из разных положений; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать самостоятельность.	I: Ходьба и бег с заданиями на внимание. II: ОРУ. Повторить перебрасывание и ловлю мяча в паре друг другу. Игра «Ворона и собачка».

			III: Игра «Мяч дружбы»
10	Броски мяча из-за головы через сетку.	Учить броскам мяча из-за головы через сетку; развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение уступать друг другу и помогать в трудную минуту.	I: Ходьба, бег с заданием в чередовании. II: ОРУ «Зарядка». Учить броскам мяча из-за головы через сетку. Игра «Зайка». III: Ходьба по массажным дорожкам.
11	Броски мяча из-за головы через сетку.	Повторить броски мяча от груди через сетку; развивать координацию движения, ловкость. Воспитывать положительные эмоции от занятий спортом.	I: Ходьба и бег в чередовании. II: ОРУ «Лягушки». Учить броскам мяча от груди, через сетку. Игра «Играй, играй мяч не теряй». III: «Обувь» (пальчиковая гимнастика)
12	Броски мяча от груди из разных положений.	Учить броскам мяча от груди из разных положений; развивать координацию движения, ловкость. Воспитывать самостоятельность.	I: Ходьба, бег в рассыпную в чередовании. II: ОРУ. Учить броскам мяча от груди, из разных положений Игра «Кто дальше бросит?». III: Игра «Рисуем фигуры»

13	Броски мяча от груди из разных положений.	Повторить броски мяча от груди из разных положений; внимание, ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	I: Игра «По местам!» II: ОРУ. Повторить броски мяча от груди из разных положений. Игра «Ловишка с мячом». III: «Воздушный шар» (дыхательная гимнастика).
14	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд.	Учить подбрасывать и ловить мяч, не роняя его; развивать координацию движения, глазомер. Воспитывать уверенность в своих силах.	I: Игра «Найди свое место!» II: ОРУ «Зарядка». Учить подбрасывать и ловить мяч, не роняя его. Игра «Мороз». III: «Снежок» (пальчиковая гимнастика)
15	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд.	Повторить подбрасывание и ловлю мяча, не роняя его; развивать координацию движения, глазомер. Воспитывать трудолюбие.	I: Ходьба и бег с заданием для рук. II: ОРУ «Буратино». Повторить подбрасывание и ловлю мяча не роняя его. Игра «Чей мяч дальше». III: Ходьба по массажным дорожкам.
16	Броски и ловля мяча в паре друг другу	Учить перебрасывать и ловить мяч в паре друг другу; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать стремление к достижению цели.	I: Игра «Кто быстрее!» II: ОРУ. Учить перебрасывать и ловить мяч в паре друг другу Игра «Мяч в ворота».

			Ш: «Снеговик» (пальчиковая гимнастика)
17	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.	Учить броскам мяча об пол и ловлю его двумя руками; развивать ориентировку в пространстве, быстроту. Воспитывать положительные эмоции.	І: Ходьба и бег с препятствиями. ІІ: ОРУ. Учить броскам мяча об пол и ловлю его двумя руками. Игра «Поймай мяч». ІІІ: «Рисуем фигуры (релаксация)
18	Передача мяча друг другу ударом об пол.	Учить передавать мяч друг другу ударом об пол; развивать быстроту, координацию движений. Воспитывать целеустремленность, выдержку.	І: Игра «По местам!» ІІ: ОРУ. Учить передавать мяч друг другу ударом об пол. Игра «Точно в цель». ІІІ: Виды спорта.
19	Передача мяча друг другу ударом об пол.	Повторить передачу мяча друг другу ударом об пол; развивать быстроту, ловкость. Воспитывать трудолюбие.	І: Ходьба и бег с заданием на внимание. ІІ: ОРУ «Буратино». Повторить передачу мяча друг другу ударом об пол. Игра «Найди себе пару» ІІІ: Игра «Найди, где спрятано?»
20	Метание мяча в	Учить метать мяч в горизонта-	І: Игра «Кто быстрее?»

	горизонтальную цель.	льную цель; развивать точность, ловкость, глазомер. Воспитывать настойчивость в достижении цели.	II: ОРУ. Учить метать мяч в горизонтальную цель. Игра «Сбей кеглю». III: Игра «Передача шаров».
21	Метание мяча в вертикальную цель.	Учить метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать уважение к взрослым.	I: Игровое задание «На полянке». II: ОРУ «Зарядка». Учить метать мяч в вертикальную цель. Игра «Перебрось мяч». III: Игра «Поезд».
22	Метание мяча в вертикальную цель.	Повторить метание мяча в вертикальную цель; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать положительные взаимоотношения между сверстниками.	I: Ходьба и бег в чередовании. II: ОРУ. Повторить метание мяча в вертикальную цель. Игра «Пас друг другу». III: «Обувь» (пальчиковая гимнастика)
23	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд (баскетбольный вариант).	Учить отбивать мяч правой и левой рукой об пол; развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать желание заниматься спортом.	I: Ходьба и бег с заданиями для рук. II: ОРУ. Учить отбивать мяч правой и левой рукой об пол. Игра «Мой веселый, звонкий мяч». III: «Пушинка» (дыхательная гимнастика)

24	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд (баскетбольный вариант).	Повторить отбивание мяча правой и левой рукой об пол; развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать желание быть сильнее, выше, быстрее.	I: Игра « Найди свой цвет» II: ОРУ «Карусель». Повторить отбивание мяча правой и левой рукой об пол. Игра « Передача мяча в колонне». III: Игра «Трамвай»
25	Забрасывание мяча в корзину (расстояние 1-1,5 м).	Учить забрасывать мяч в корзину; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать настойчивость, твердость духа.	I: Ходьба и бег с заданиями для ног. II: ОРУ. Учить забрасывать мяч в корзину. Игра «забрось в кольцо». III: Игра «Горячая картошка».
26	Забрасывание мяча в корзину (расстояние 1-1,5 м).	Повторить забрасывание мяча в корзину; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать стремление к победе.	I: Ходьба и бег змейкой между предметами. II: ОРУ «Карусель». Повторить забрасывание мяча в корзину. Игра «Пас друг другу» III: «Воздушный шар» (дыхательная гимнастика)
27	Передача мяча правой и левой ногой друг другу.	Учить передавать мяч правой и левой ногой друг другу; развивать координацию движения, внимание.	I: Ходьба и бег в рассыпную. II: ОРУ «Буратино». Учить передавать мяч правой и

		Воспитывать терпение и уважение друг к другу.	левой ногой друг другу. Игра «Ловкие ножки». III: Игра «Мяч дружбы»
28	Передача мяча правой и левой ногой друг другу.	Повторить передачу мяча правой и левой ногой друг другу; развивать координацию движения, быстроту. Воспитывать терпение и выдержку по отношению к своим товарищам.	I: Игра «Найди свой домик» II: ОРУ. Повторить передачу мяча правой и левой ногой друг другу. Игра «Не потеряй». III: «Почесать спинку» (релаксация)
29	Ведение мяча ногой между предметами.	Учить водить мяч ногой между предметами; развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки.	I: Игра «Быстро в домик» II: ОРУ «Лягушки». Учить водить мяч ногой между предметами. Игра «Поймай мяч». III: Точечный массаж.
30	Ведение мяча ногой между предметами.	Повторить ведение мяча ногой между предметами; развивать ориентировку в пространстве, быстроту. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.	I: Ходьба и бег змейкой друг за другом. II: ОРУ. Повторить ведение мяча ногой между предметами. Игра «Ловишка, бери ленту!» III: «Мебель» (пальчиковая гимнастика)
31	Передача мяча	Учить передавать мяч друг	I: Игра «Найди свое место».

ногой друг другу в «ворота» (расстояние 4 м).	другу в «ворота»; развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать положительные эмоции и дружеские взаимоотношения.	II: ОРУ «Карусель». Учить передавать мяч друг другу в «ворота». Игра « Точно в цель». III: Игра «Мяч дружбы».

III. Организационный раздел

3.1 Учебно-методический комплекс программы

Направление	Наименование платной дополнительной образовательной услуги	Возрастная группа	УМК
Физическое	Кружок «Весёлый мяч» (спортивный)	Вторая младшая (3-4 лет), средняя (4-5 лет)	1. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ – М.: 2004. 2.. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» 2004/ Л.Н.Волошина, Т.В. Курилова.

3.2 Картотека подвижных игр

«Догони мяч»

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук.

С помощью считалки выбирают водящего:

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука. Что это за штука?

Хвать, хвать!

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить.

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остаётся свободным. Пятому от водящего ребёнку дают большой мяч. Дети дружно произносят: "Раз, два, три - беги!" На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч. Игра повторяется с новым ведущим, выбранным с помощью той же считалки.

«Точно в цель»

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий.

Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место

Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу.

Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру.

Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова "цель", то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

«Прокати по дорожке»

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

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

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

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

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

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

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

«Сбей кеглю»

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

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

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

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:+

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

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

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

«Подбрось – поймай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

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

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

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

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

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Цель. Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Ход. Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

3.3 Каталог упражнений для пальчиковой гимнастики

«Обувь»

Раз, два, три, четыре, пять

Будем обувь считать:

Раз – туфли, Ребенок загибает пальцы на руке.

Два – сапожки,

Три ботинки,

Четыре – босоножки

И, конечно, тапки – пять.

Ножкам надо отдыхать.

«Кукла»

Кукла в гости собиралась,

Маршируют

Кукла в платье наряжалась.

Движение рук от груди вниз в стороны

Туфли новые надела,

Имитируют надевание туфелек

Долго в зеркальце глядела.

Открытые ладошки перед лицом

Причесалась не спеша,

Имитируют причесывание

До чего же хороша!

Хлопают в ладоши

Бусы новые надела,

Имитируют надевание бус

Застегнула неумело

Грозят пальчиком

Разбежались бусы вскачь,

Руки от груди в стороны, одновременно перебирают пальчиками рук

Тише, куколка, не плачь.

Жест «тихо».

«Посуда»

Раз, два, три, четыре,

(чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку .

(загибать пальчики по одному, начиная с большого)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали.

(разгибать пальчики по одному, начиная с большого)

Так мы маме помогали!

(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

Загибать пальцы, начиная с большого.)

Мы с тобой снежок слепили

(«Лепить, меняя положение ладоней.»)

Круглый, крепкий, очень гладкий

(Показать круг, сжать ладони вместе.)

И совсем-совсем не сладкий.

(Грозить пальчиком.)

Раз – подбросим. Два – поймаем.

(Подбрасывать и ловить «снежок».)

Три – уроним

(Ронять воображаемый снежок.)

И... сломаем.

(Хлопнуть в ладоши).

3.4 Карточка упражнений для дыхательной гимнастики

«Воздушный шарик»

И. п. - упор - присев.

1 — встать, через стороны руки вверх, потянуться, вдох через нос — «шарик взлетел».

2-6 — удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе.

7—8 — И. п., выдох через нос — «шарик улетел».

«Задуй свечи»

Свечи я задуть хочу,

Всех сейчас я научу.

Полной грудью я вдохну,

И все свечи потушу.

«Пушинка в носу»

Зачем: Снять напряжение, выплеснуть отрицательные эмоции без вреда для себя и окружающих.

Сделайте глубокий вдох (через нос или через рот) и выдыхайте воздух через нос несколькими короткими интенсивными толчками. Повторите три раза. Отдохните и сделайте еще два подхода по три раза каждый.

«Пузырики»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

«Насосик»

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Говорилка»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

«Самолет»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жужу - жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жужу – жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки).*

Повторить 2-3 раза

«Мышка и мишка»

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)*

У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево поствицу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.

«Курочки»

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

«Пчелка»

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (*сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...*)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (*встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место*).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

IV Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. –М., 1983.
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду .-М: Просвещение, 1992.
3. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. –М., 1994.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М., 1990.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет». – М.: «Сфера», 2008.
6. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2004.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость.- М. 1998.
8. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М., 2000.
10. Покровский Е.А. «Русские детские подвижные игры». Санкт-Петербург: «Речь», 2009.
11. Рунова М.А. «Движение день за днём». – М.: «Линка – пресс», 2007.
12. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». – М., 2001.
135. Тимофеева В.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1990.
14. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». Санкт – Петербург: «Детство – Пресс», 2010.
15. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду». Санкт – Петербург: «Детство – Пресс», 2010
16. Шишкина В.А. Движение + движение. –М., 1992.
17. Щербакова В.Ю., Зубанова С.Г. «Развивающие игры для детей дошкольного

возраста». – М.: «Глобус», 2007.