

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52 «Детство»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

протокол от 30.05.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от 30.05.2023 № 56

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Школа мяча»**

**Социально-гуманитарной направленности для детей 2-3 лет
ознакомительный уровень**

Автор-составитель программы:

воспитатель

Урпина Гульчехра Садыковна

Возраст обучающихся: 2-3 лет

Срок реализации программы: 1 год

Великий Новгород

2023

Пояснительная записка

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Актуальность

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствует развитию речи ребенка.

Поэтому для меня стало актуальной проблемой поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Новизна педагогическая целесообразность программы

Программа «Веселый колобок» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой

деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Цель программы

Обогащение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, за счет разнообразных действий с мячом.

Задачи

1. Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма.
2. Обучать детей младшего дошкольного возраста выполнять действие с мячом.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
4. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Возраст детей 2-4 лет,

Срок реализации образовательной программы 2 занятия в неделю, 8 часов в месяц, 64 часа в год

Форма, режим занятий групповая, длительность занятий составляет от 10 до 20 мин в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

Принципы реализации программы

- ✓ принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- ✓ принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ принцип систематичности и последовательности;
- ✓ принцип активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- ✓ принципа оздоровительной направленности.

Используемые методы

- ✓ Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- ✓ Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- ✓ Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Ожидаемые результаты

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Способы определения результативности

Диагностика уровня освоения детьми программного материала (Приложение 1)

Формы подведения итогов

Открытые мероприятия для родителей воспитанников два раза в год ноябрь/апрель.

Программа состоит из 7 разделов:

1. Прокатывание мяча.
2. Бросание мяча.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание мяча.
5. Метание мяча.
6. Ведение мяча.
7. Развлечение.

Календарный учебный график

Наименование	Продолжительность обучения по программе	Занятий в неделю	Занятий в месяц	Дни в неделю	Формы промежуточной аттестации
«Школа мяча»	сентябрь – май Всего 64 часа 1 полугодие с 15.09.2023 по 27.12.2023 (15 нед.) 2 полугодие с 13.01.2024 по 10.05.2024 (17 нед.) Общая: 32 недели	2	8	По утвержденному расписанию	Открытые занятия ноябрь /апрель, итоговое занятие в конце года

Учебный план

№ п/п	Тематика занятия	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
1.	Вводное занятие	1	1		Открытые занятия ноябрь /апрель, итоговое занятие в конце года
2.	«Машинки»	1		1	
3	«Три пингвина»	1		1	
4	«Самолет»	1		1	
5	«Вот такой	1		1	

	забавный зайка»				
6	«Поймай, лови, кидай»	1		1	
7	«Перекажи мяч через поле»	1		1	
8	«Передай и не урони»	1		1	
9	«Найди мяч»	1		1	
10	«Вот такой забавный зайка ловит мяч»	1		1	
11	«Веселые машинки»	1		1	
12	«Поймай, лови, кидай шар большой»	1		1	
13	«Строим домик для бельчат»	1		1	
14	«Падает снежок»	1		1	
15	«Бегают и весело живут!»	1		1	
16	«Утречко пришло»	1		1	
17	«Два медведя»	1		1	
18	«Прачки гномики»	1		1	
19	«Три пингвина и медведь»	1		1	
20		1		1	
21	«Мы гуляем»	1		1	
22	«Мы гуляем с мячиком»	1		1	
23	«Мы гуляем с колобком»	1		1	
24	«Мы гуляем по горам»	1		1	
25	«На дворе мороз»	1		1	
26	«На дворе мороз и ветер»	1		1	
27	«Во дворе в снежки играем»	1		1	
28	«Во дворе на барабанах играем»	1		1	
29	«Посмотрите в магазине»	1		1	
30	«Все игрушки на витрине»	1		1	
31	«Вот бегут машины»	1		1	
32	«Мы пришли играть»	1		1	

33	«Наш веселый самолет»	1		1	
34	«Веселые игрушки»	1		1	
35	«Вышла курочка гулять»	1		1	
36	«Желтые цыплятки»	1		1	
37	«Лапками гребите, зернышко ищите»	1		1	
38	«Три пингвина на прогулке»	1		1	
39	«Море волнуется раз»	1		1	
40	«Море волнуется два»	1		1	
41	«Море волнуется три»	1		1	
42	«Морская фигура на месте замри»	1		1	
43	«Сильный ветер сосны кружит»	1		1	
44	«Ищем ягоды и мед»	1		1	
45	«Белка прыгает так ловко»	1		1	
46	«Ловкие бельчата»	1		1	
47	«Раз, два, три, четыре, пять»	1		1	
48	«Вышли пальчики играть»	1		1	
49	«Этот пальчик в лес пошел»	1		1	
50	«Этот пальчик грипп нашел»	1		1	
51	«Ты не бойся побегайка»	1		1	
52	«На макушке умные ушки»	1		1	
53	«Будем с зайчиком играть»	1		1	
54	«Пушистая спинка, мягкий животик»	1		1	
55	«Ну-ка, заяка, поскачи – поскачи»	1		1	
56	«Зайка лапкой постучи и на деток посмотри»	1		1	
57	«Прыгать заяка начинай, отдохни и повторяй!»	1		1	

58	«Зайка к мячику скачи и ребяток научи!»	1		1	
59	«Мы топаем ногами и хлопаем руками»	1		1	
60	«Качаем головой – идем вперед с тобой!»	1		1	
61	«Мы ручки поднимаем и снова опускаем»	1		1	
62	«Дружные ребята играют в мяч»	1		1	
63	«Целый день, тук и тук – раздается громкий стук»	1		1	
64	«Молоточки застучали»	1		1	
	Итого:	64	1	63	

Содержание

Месяц	Тема	Содержание
Сентябрь	Вводное занятие	Ознакомление с содержанием программы
Сентябрь	«Машинки»	Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место П/и «Мяч в кругу»
Сентябрь	«Три пингвина»	Упражнять детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений. П/и «Найди и промолчи»
Сентябрь	«Самолет»	Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять все движения по сигналу. П/и «Стой!»
Октябрь	«Вот такой забавный зайка»	Прокатывании большого мяча по кругу и броском в цель. П/и «Сбей кеглю»
Октябрь	«Поймай, лови, кидай»	Упражнять детей в ловле и броске ручного мяча. П/и «Отбей мяч»
Октябрь	«Перекасти мяч через поле»	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу. П/и «Мяч высоко»

Октябрь	«Передай и не урони»	Упражнять детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч. П/и «Догони мяч!»
Октябрь	«Найди мяч»	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи с держанием в руках большого мяча. П/и «Попади в ворота»
Октябрь	«Вот такой забавный зайка ловит мяч»	Упражнять детей в ходьбе друг за другом с держанием мяча в руках. П/и «Отбей мяч»
Октябрь	«Веселые машинки»	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения. П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
Октябрь	«Поймай, лови, кидай шар большой»	Упражнять в ловле и броске большого мяча П/и «Догони мяч!»
Ноябрь	«Строим домик для бельчат»	Упражнять в перекладывании кубиков с пола на стулья и на оборот П/и «Салют»
Ноябрь	«Падает снежок»	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок мяча о стенку П/и «Сбей кеглю»
Ноябрь	«Бегают и весело живут!»	Упражнять в ползании по линии и в ползании туннель с прокатыванием ручного мяча П/и «Ловишка с мячом»
Ноябрь	«Утречко пришло»	Упражнять в прокатывании мяча снизу двумя руками друг другу из положения снизу П/и «Мяч шалунишка»
Ноябрь	«Два медведя»	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок большого мяча о стенку по очереди П/и «Лови – бросай»
Ноябрь	«Прачки гномики»	Закреплять умение в ползании по линии и в ползании туннель с прокатыванием большого мяча П/и «Шмель»
Ноябрь	«Три пингвина и медведь»	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок ручного мяча о стенку и его ловля П/и «Перебрось через шнур»
Ноябрь		Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи с держанием в руках ручного мяча

		П/и «Попади в круг»
Декабрь	«Мы гуляем»	Упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением простых упражнений. П/и «Попади в ворота»
Декабрь	«Мы гуляем с мячиком»	Закреплять умение детей в ходьбе друг за другом с держанием мяча в руках и выполнением ОРУ П/и «Найди и промолчи»
Декабрь	«Мы гуляем с колобком»	Закреплять умение прокатывания большого мяча по кругу и броском в цель. П/и «Мяч в кругу»
Декабрь	«Мы гуляем по горам»	Упражнять в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину П/и «Играй, играй мяч не теряй»
Декабрь	«На дворе мороз»	Упражнять в ловле большого мяча П/и «Мяч в кругу»
Декабрь	«На дворе мороз и ветер»	Переключивание кубика и ручного мяча из одной корзины в другую. П/и «Отбей мяч»
Декабрь	«Во дворе в снежки играем»	Упражнять в броске среднего мяча в цель и ходьбе с мешочком на голове П/и «Мяч шалунишка»
Декабрь	«Во дворе на барабанах играем»	Упражнять в ходьбе змейкой и отбивании ритма о мячи П/и «Играй, играй мяч не теряй»
Январь	«Посмотрите в магазине»	Упражнять в передаче большого мяча друг другу П/и «Попади в круг»
Январь	«Все игрушки на витрине»	Упражнять в броске мяча и его ловле П/и «Сбей кеглю»
Январь	«Вот бегут машины»	Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
Январь	«Мы пришли играть»	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям П/и «Ловишка с мячом»
Январь	«Наш веселый самолет»	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения П/и «Перебрось через шнур»
Январь	«Веселые игрушки»	Упражнять в ходьбе между предметами, держа в руках ручной мяч П/и «Шмель»

Февраль	«Вышла курочка гулять»	Упражнять детей в ходьбе с мячом зажатым между ног и броске мяча в цель П/и «Салют»
Февраль	«Желтые цыплятки»	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину П/и «Догони мяч!»
Февраль	«Лапками гребите, зернышко ищите»	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, и передачи мяча из рук в руки П/и «Лови – бросай»
Февраль	«Три пингвина на прогулке»	Закреплять умение детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений. П/и «Стой!»
Февраль	«Море волнуется раз»	Выполнения общих развивающих упражнений с мячом П/и «Мяч в кругу»
Февраль	«Море волнуется два»	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину П/и «Шмель»
Февраль	«Море волнуется три»	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения П/и «Попади в ворота»
Февраль	«Морская фигура на месте замри»	Закреплять умение детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место П/и «Мяч высоко»
Март	«Сильный ветер сосны кружит»	Закрепить умение в броске мяча и его ловле и в передаче друг другу П/и «Салют»
Март	«Ищем ягоды и мед»	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям и броске мешочка в корзину П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
Март	«Белка прыгает так ловко»	Упражнять в ходьбе змейкой и отбивания ритм о мячи, броске малого мяча в корзину П/и «Ловишка с мячом»
Март	«Ловкие бельчата»	Закрепить умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед

		П/и «Отбей мяч»
Март	«Раз, два, три, четыре, пять»	Закреплять умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч П/и «Мяч в кругу»
Март	«Вышли пальчики играть»	Упражнять в работе с мячом от настольного тенниса П/и «Мяч шалунишка»
Март	«Этот пальчик в лес пошел»	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям П/и «Сбей кеглю»
Март	«Этот пальчик грипп нашел»	Закрепить умение в передаче большого мяча друг другу и выполнение общих развивающих упражнений с мячом П/и «Догони мяч!»
Апрель	«Ты не бойся побегайка»	Закреплять умение детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений П/и «Перебрось через шнур»
Апрель	«На макушке умные ушки»	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, и передачи мяча из рук в руки П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
Апрель	«Будем с зайчиком играть»	Закреплять умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч П/и «Шмель»
Апрель	«Пушистая спинка, мягкий животик»	Выполнения общих развивающих упражнений с мячом, бросок мяча вверх и его ловля П/и «Попади в круг»
Апрель	«Ну-ка, зайка, поскачи – поскачи»	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю П/и «Салют»
Апрель	«Зайка лапкой постучи и на деток посмотри»	Закрепить умение в прокатывании мяча снизу двумя руками друг другу из положения снизу П/и «Стой!»
Апрель	«Прыгать зайка начинай, отдохни и повторяй!»	Упражнять в броске мяча в корзину П/и «Найди и промолчи»
Апрель	«Зайка к мячику скачи и ребяток научи!»	Закрепить умение в броске мяча в корзину и обруч ручным мячом П/и «Попади в ворота»
Май	«Мы топаем ногами и хлопаем руками»	Закреплять умение в ползании по линии и в ползании туннель с прокатыванием большого мяча П/и «Мяч в кругу»
Май	«Качаем головой – идем вперед с	Упражнять в ловле мяча ,

	тобой!»	прокатыванием и ходьбой через обручи П/и «Отбей мяч»
Май	«Мы ручки поднимаем и снова опускаем»	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок мяча о стенку П/и «Ловишка с мячом»
Май	«Дружные ребята играют в мяч»	Упражнять в ходьбе с воздушным мячом между ног П/и «Догони мяч!»
Май	«Целый день, тук и тук – раздается громкий стук»	Закреплять умение в ходьбе с большим мячом между ног П/и «Лови – бросай»
Май	«Молоточки застучали»	Упражнять в ловле и броске в корзину мяча от настольного тенниса П/и «Мяч высоко»
Май	«Вот какой хороший дом – для друзей построен он»	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу и бросок в цель. П/и «Сбей кеглю»
Май	«Друзья песенки поют – дружно, весело живут!»	Закрепить умение детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения П/и «Мяч высоко»

Приложение №1

Диагностика освоения программы проводится на основе материалов методического пособия М.А. Руновой, «Двигательная активность ребёнка в ДОУ», адаптированных для детей раннего дошкольного возраста

Показатели

Метание набивного мешочка	М 1.6- 3.1 Д 1,5-2,3
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М 15-25 Д 15-25
Отбивание мяча от пола двумя руками (кол-во)	М 5 – 10 Д 5 – 10

Диагностическая карта

№п/п	Фамилия, имя	Метание набивного мешочка		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола двумя руками	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Приложение №2

Подвижная игра «Мяч в кругу»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Подвижная игра «Прокати и догони»

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 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.

Подвижная игра «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 на корточки, 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.

Подвижная игра «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Подвижная игра «Весёлые мячи»

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

Подвижная игра «Игра в мяч»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч
 Из корзины, где игрушки,
 Поскорей его достань
 И играть со всеми встань
 Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками
 Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.
 А потом его поймаем
 И подбросим снова ввысь.
 Только мячик наш держись.
 Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол
 Мы о пол ударим мяч! и ловят его.
 А потом его поймаем
 И ударим снова в низ.
 Только мячик наш держись.
 Кач, кач, кач.
 Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.
 Закатился в уголок.
 И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Подвижная игра «Лови – бросай»

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.

Подвижная игра «Конкурс с яблоком»

Цель: Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.

Пособия: небольшой резиновый мяч.

Описание игры: этот конкурс также не требует никакой особой подготовки – нужно всего лишь взять маленький мяч - яблоко, предложить участникам произвольно разбиться на пары, повернуться друг к другу лицом и, зажав между лбами или руками мяч, выполнить любые команды ведущего: «Шаг влево», «Два шага вправо», «Подпрыгнуть», «Присесть» и т. п. У какой пары все задания получатся лучше, та и заслужила приз. Для задора можно движения выполнять под музыку.

Подвижная игра «Шмель»

Цель: Развивать мышцы пальцев и кисти, приучающие правильно оценивать направление движения мяча и необходимые мышечные усилия. Воспитывать проявление активности, умение ловко действовать в игровой ситуации.

Пособия: мяч.

Подготовка к игре: в игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Описание игры: мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участие не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.

Правила игры: ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Подвижная игра «Стой!»

Цель: Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. Формировать зрительное внимание, ловкость. Способствовать положительному влиянию занятий спортом.

Пособия: малый мяч.

Описание игры: игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом находится в круге. По сигналу руководителя водящий ударяет мячом о пол и вызывает один из номеров. Играющий номер, который назвал водящий, бежит в середину круга и старается поймать мяч. Остальные игроки разбегаются по площадке. Как только новый водящий поймает мяч, он говорит: «Стой!». Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Игроки могут увертываться от мяча, не сходя со своего места. Если водящий не попадает в игрока, он должен бежать за мячом; игроки опять разбегаются по площадке. Поймав мяч, водящий говорит «Стой!». Если водящий попадает в кого-либо из играющих, они меняются местами, и игра начинается сначала.

Правила игры:

1. После команды «Стой!» игроки должны немедленно остановиться.
2. Не разрешается сильно бросать мяч.

Подвижная игра «Стрелок»

Цель: Развивать бег, увертливость, ловкость.

Пособия: мяч.

Описание игры: на расстоянии 10-15 м проводят две параллельные линии. Между ними чертят круг диаметром 2 м. Считалкой выбирают Стрелка – он с мячом в руках становится в круг. Остальные игроки перебегают от одной линии к другой, а Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится Стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают Стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Подвижная игра «Сбей булаву»

Цель: развивать глазомер и меткость.

Описание игры: на полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы. Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву. 3 раза каждый.

Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит мяч»

Цель. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному мячу. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие мячи одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя мячи, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Лови – бросай»

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 ни 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.

Подвижная игра «Ловишка с мячом»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. 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 в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

Подвижная игра «Догони мяч!»

Цель: Развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.

Материал: Мячи – большой и маленький.

Ход игры: Играющие образуют круг. Воспитатель приносит два мяча – большой и маленький. Дети должны по сигналу передавать мячи по кругу. По сигналу: «Большой, вперёд!» - передаётся большой мяч, а за ним через два человека по сигналу: «Маленький, вперёд!» - маленький. Через некоторое время по указанию воспитателя начинают передавать мячи в другую сторону, т. е. большой мяч догоняет маленький. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой.

Подвижная игра «Лови - не лови»

Цель: Воспитывать сообразительность и быстроту реакции.

Ход игры: Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.). Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и

др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков.

Если детей много, то можно ввести в игру двух водящих.

Подвижная игра «Передай мяч»

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Описание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Тем же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Игровое упражнение «Прокати не упусти»

Дети берут мячи и становятся на исходную линию. По команде «Покатили!», толкают мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении.

Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный воспитателем»

Взрослый, стоя напротив ребенка, расстояние 1 - 1,5 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.

Игровое упражнение «Перебрось через шнур»

Ребенок становится напротив шнура натянутого на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до шнура 1,5-2 м. ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним.

Игровое упражнение «Прокати не задень»

Дети берут мячи и становятся в две колонны. По одному дети начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко.

Игровое упражнение «Чей мяч дальше»

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

Игровое упражнение «Попади в круг»

Ребенок берет малые мячи (по два в правую и левую руку), встает на расстояние 1,5-2 м. от круга и бросает мяч в круг.

Игровое упражнение «Прокати мяч»

Дети встают в пары, садятся на пол напротив друг друга расстояние 2-2,5м. Отталкивают мяч партнеру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Можно прокатывать мяч из разных исходных положений.

Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

Игровое упражнение «Догони»

Дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и стать на прежнее место.

Игровое упражнение «Попади в мишень»

Ребенок берет малые мячи (по два в правую и левую руку), встает на расстояние 1,5-2 м. от мишени бросает мяч в мишень.

Игровое упражнение «Веселый мяч»

Дети берут мячи, встают в рассыпную по залу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросание мяча у носков ног, ловля двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди, не менее 3-5 раз подряд.

Игровое упражнение «Мяч шалунишка»

Дети стоят на линии старта, по сигнал прокатить мяч по скату руками, догнать его и остановить ногой, обратно ведение мяча ногой.

Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»

Взрослый предлагает ребенку встать напротив ворот, присесть на четвереньки (расстояние 1,5-2 м., ширина 40-50 см.) и катить мяч в ворота. Затем добежать до ворот, забрать мяч.

Игровое упражнение «Попади в ворота»

Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 2 м. ворота. По сигналу ударить по неподвижному мячу ногой так, чтобы он закатился в ворота, затем догнать мяч и вернуться на линию старта.

Игровое упражнение «Мяч с горки»

Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 горки вполне достаточно для группы. Скатив мяч с горки, дети идут за своим мячом и, передав его следующему, становятся в колонну сзади.

Варианты:

- а) скатывать левой рукой;
- б) скатывать двумя руками;
- в) скатывать мяч, дуя на него;
- г) скатывать, чтобы мяч прошел в ворота;
- д) скатывая мяч, поймать его в совок.

Игровое упражнение «Гонка мячей»

Дети стоят на линии старта, мяч перед ногой. По сигналу вести мяч правой и левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.

Игровое упражнение «Отбей мяч»

Дети берут мячи, встают врассыпную по залу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно.

Игровое упражнение «Прокати по мостику»

Взрослый обращает внимание ребенка на мостик (гим. скамейку), предлагает ребенку прокатить мяч по мостику.

Игровое упражнение «Успей поймать»

Дети, стоя друг напротив друга, расстояние 1,5м. Один ребенок бросает мяч, другой ловит и бросает его обратно. Можно сопровождает действия словами:

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его после отскока об пол. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

Игровое упражнение «Мяч высоко»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его после одного, двух хлопков. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй»

Дети берут мячи, встают на исходную линию. Исходное положение: ноги на ширине стопы, мяч в одной руке. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
2. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
4. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813789

Владелец Бабинцева Виктория Венеровна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024