

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска.

«Детский сад №478 комбинированного вида»

Юридический адрес: г. Новосибирск, ул. Рассветная 17/1

Телефон/факс: (383)2741519, e-mail: [DOU478@rambler.ru](mailto:DOU478@rambler.ru)

## **ПРОЕКТ**

«Мой веселый, звонкий мяч!»

Для детей старшего дошкольного возраста

Автор: Вибе Олеся Николаевна  
Инструктор по физкультуре,  
высшей квалификационной категории.

Новосибирск

### **Краткая аннотация проекта.**

Игра является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста, и для поддержания наибольшего интереса к физкультурным занятиям для развития физических качеств я обратилась к мячу, как одному из лучших тренажеров.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки, он знаком всем с детства. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы "растут" вместе с ребенком, составляя огромную радость детства. Дети с удовольствием участвуют в играх с мячом и упражнениях с ним, за счет чего ненавязчиво происходит развитие координации, ловкости, развивается внимание, быстрота, меткость, ориентировка в пространстве; формируются положительные взаимоотношения и эмоции, которые необходимы будущему первокласснику.

Для активного использования упражнений с мячами в процессе реализации проекта мы познакомим детей с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также поможем овладеть разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей.

Для расширения знаний детей, удовлетворения творческих проявлений построим работу по направлениям:

1. История появления и преобразования мяча, его разновидности и способы использования в играх, спорте, медицине.
2. Ознакомление с правилами безопасности в играх с мячом.
3. Знакомство со спортивными играми с мячом.

Непосредственно занятия с мячом планируется проводить 2 раза в неделю.

Будем стремиться к обогащению внутреннего мира ребенка новыми впечатлениями, интересными и содержательными знаниями.

### **Исполнители и участники проекта.**

Проект будет реализовываться при участии: воспитатели группы, инструктор по физическому воспитанию, родители воспитанников, и при поддержке «Некоммерческого партнерства «Попечительского Совета детского сада № 478», которые выполняли следующие функции:

1. Планирование деятельности;
2. Подготовка материальной базы для реализации проекта;
3. Взаимодействие в команде с родителями;
4. Анализ эффективности работы;
5. Использование разнообразных форм, приемов, творчества в реализации познавательной деятельности.

### **Период реализации.**

Длительность проекта 3 месяца.

### **Бюджет.**

Общая сумма проекта 51950 рублей, запрашиваемая сумма 0 рублей.

## Постановка проблемы.

В настоящее время основной проблемой дошкольного детства является слабое физическое развитие детей. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Исходя из этого особое внимание уделяю работе с мячом так как упражнения с мячами различного объема 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. При помощи мяча у ребенка в первую очередь развивается движения рук, что способствует развитию речи. Дети выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика. Все эти доводы привели нас к мысли о проведении анкетирования родителей с тем, чтобы узнать, знают ли они о пользе мяча и как часто используют его. Мы получили следующие результаты: родители не знают о многообразии игр с мячом, соответственно не могут научить им своих детей. Из множества существующих игр 40% родителей назвали в основном футбол; знают о пользе мяча в развитии физических качеств ребенка, но не создают достаточных условий для его использования в свободной деятельности 50% родителей разрешают играть ребенку мячом только на улице летом, не разрешая игры с мячом дома. Из этого следует, что не систематическое использование мяча приводит к неумению им владеть, что мы и видим в результате проведения диагностики усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом: 33% детей имеют недостаточный уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Особое затруднение у детей вызывает ведение мяча, игры в парах и забрасывание мяча в корзину в этих методиках 58% детей показали недостаточный уровень. Данный факт способствовал обоснованию выбора темы для проекта и определил цели и задачи проекта. Для реализации данного проекта мы приложим оптимальные педагогические усилия для поддержания интереса родителей и детей к мячам, расширим знания о них, умения играть в парах; разъясним родителям необходимость систематического использования мяча, расскажем о многообразии игр, предложим варианты игры с мячом дома. Работа над проектом имеет большое значения для дальнейшего поиска

эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников  
повышение роли родителей в оздоровлении детей.

## **Цель.**

Развитие физических качеств дошкольника посредством игровых действий с мячом.

## **Задачи.**

Для педагогов:

- Создать условия для повышения двигательной активности у детей;
- Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам развития физических качеств при помощи мяча.

Для детей:

- Стимулировать интерес детей к играм с мячом;
- Расширять представления детей о спортивных играх с мячом;
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, развивать психофизические качества: координацию, силу, выносливость, быстроту; умение играть коллективно, содействовать развитию положительных эмоций.

Для родителей:

- Обогащать детско-родительские отношения через совместные игры с мячом;
- Способствовать развитию тесных взаимоотношений между родителями и педагогами, повысить заинтересованность родителей во взаимодействии с ДОУ.

## Стратегия достижения поставленных целей и задач.

Для реализации проекта команда педагогов и родителей должна придерживаться следующих принципов:

- Целенаправленности, подчинения цикла воздействий определенной в проекте цели;
- Эффективного взаимодействия;
- Доступности.

Результативность проекта проявится в повторном тестировании детей и совместных работах родителей и детей.

В результате продвижения к цели выигрывают родители, которые в процессе совместной с педагогом деятельности осознают свой практический вклад в решение актуальной проблемы развития физических качеств ребенка и укрепление его психического и физического здоровья; дети, которые с удовольствием будут использовать мяч в совместной и индивидуальной игре, непосредственно совершенствуя свою физическую форму.

Реализация проекта будет проходить в три этапа:

Этапы	Цель
Подготовительный	Диагностика, анкетирование, создание условий для реализации проекта
Реализационный	Реализация основных видов деятельности по направлениям проекта
Итоговый	Сбор и обработка методических, практических материалов, соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными, общение материалов проекта.

### Методы реализации проекта.

Этапы проекта	мероприятия	срок	ответственный	Место проведения
1 этап подготовительный	Составление плана работы на основании диагностики <b>Приложение 1.</b>	2 неделя октября	Инструктор по физической культуре	
	Подбор консультаций для родителей	3 неделя октября	Инструктор по физической культуре	
	Подбор игр упражнений, заданий по выбранному направлению	3 неделя октября	Инструктор по физической культуре	
2 этап реализационный	Консультация для родителей «История мяча» <b>Приложение 2.</b>	4 неделя октября	Инструктор по физической культуре	В приемной группы
	Школа мяча <b>Приложения 5.</b>	4 неделя октября Ноябрь, 1 неделя декабря	Инструктор по физической культуре	Физкультурный зал
	Консультация для родителей «Играем в мяч дома» <b>Приложение 3.</b>	2 неделя ноября	Инструктор по физической культуре	В приемной группы
	Метод педагогического наблюдения за детьми в процессе игр Цель: отслеживание динамики формирования двигательных умений и навыков движений с мячом.	В течении реализации проекта	Инструктор по физической культуре	Физкультурный зал



	Включение разнообразных игр и упражнений с мячом во все виды детской деятельности	В течении реализации проекта	Воспитатели групп	В группе
	Консультация для родителей «Фитбол-гимнастика и ее влияние на детский организм». <b>Приложение 4</b>	3 неделя декабря	Инструктор по физической культуре	В приемной групп
	Рисование в группе «Я и мяч» Цель: Закрепить у детей знания о многообразии игр с мячом	2 неделя декабря	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	В группе
	Привлечь родителей к составлению картотеки игр с мячом	В течении реализации проекта, в дальнейшем возможно пополнение картотеки по желанию родителей	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	В приемной группы
3 Этап итоговый	Проведение соревнования «Пионербол» среди детей подготовительных групп Цель: выявление эффективности педагогического воздействия	2 неделя декабря	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	Физкультурный зал
	Оформление выставки детских работ «Я и мяч»	3 неделя декабря	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В приемной группы

## **Ожидаемые результаты.**

В процессе реализации проекта, объединяющего детский сад, родителей и детей мы хотим достичь определенных результатов в формировании знаний у детей и родителей о различных видах мячей, применении и назначении их.

Мы рассчитываем, что благодаря внедрению проекта в жизнедеятельность ДООУ получим следующие результаты:

### **1. Дети:**

- получают новые знания о разнообразии мячей, их назначении,
- познакомятся с разнообразными играми с мячом,
- повысится интерес к играм с мячом в детском саду и дома,
- получают навыки взаимодействия друг с другом, со взрослыми,
- повысятся навыки владения мячом.

### **2. Родители:**

- активизируется роль семьи в физическом воспитании дошкольников,
- создадутся благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала,
- заинтересуются совместной игрой в мяч дома, на улице и по собственной инициативе будут создавать условия для игры; проводить больше времени вместе, совместная деятельность будет способствовать развитию физических качеств ребенка и укреплению детско-родительских отношений,
- научатся конструктивно выстраивать диалог с педагогами в целях развития собственного ребенка.

### **3. Воспитатели:**

- научатся устанавливать партнёрские отношения с родителями,
- повысится уровень профессионализма в совершенствовании работы по укреплению здоровья, развитию движений, физическому и интеллектуальному развитию детей.

## **Оценка качества реализации.**

Оценка качества будет осуществляться на каждом этапе.

### **1 этап**

Анкетирование;

Диагностика.

### **2 этап**

Метод педагогического наблюдения за детьми в процессе игр.

### **3 этап**

Контрольная диагностика;

Спортивная игра «Пионербол».

## Статьи расходов на реализацию проекта.

### Основные расходы.

	всего	имеется	Требуется
<b>1 блок. Оборудование.</b>			
Компьютер: Nobilt 150	20000	20000	0
Принтер HP Diskjet D 1300 series	1800	1800	0
Брошюратор	2000	2000	0
<b>Всего по оборудованию:</b>	<b>23800</b>	<b>23800</b>	<b>0</b>
<b>2 блок. Канцтовары.</b>			
Бумага «Снегурочка» формат А4 1 пачка х 500 листов	200	200	0
Пластмассовые гребенки	200	200	0
Пластмассовые обложки	200	200	0
<b>Итого по второму блоку:</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>0</b>
<b>3 блок. Расходные материалы для принтера.</b>			
Тонер для принтера 2 заправки	1200	1200	0
<b>Итого по 3 блоку</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>0</b>
<b>4 блок. Оборудование для спортивного зала.</b>			
Мягкое покрытие	7000	7000	0
Для катания, бросания, ловли.			
Мяч резиновый 15 штук	4500	4500	0
Фитболы 18 штук	5400	5400	0
Массажные мячи малые 20 штук	3000	3000	0
Мячи утяжеленные 1 кг 3шт	600	600	0
Для ходьбы, бега, равновесия.			
Массажные	3400	3400	0

дорожки (для профилактики плоскостопия) 2 штуки			
Массажёр «подушка балансировочная» 5 штук	850	850	0
<b>Итого по 4 блоку:</b>	<b>24750</b>	<b>24750</b>	<b>0</b>
<b>5 блок. Методическая литература.</b>			
«Инструктор по физкультуре»	450	450	0
«Обруч»	750	750	0
«Здоровье дошкольника»	400	400	0
<b>Итого по 5 блоку:</b>	<b>1600</b>	<b>1600</b>	<b>0</b>
<b>Всего:</b>	<b>51950</b>	<b>51950</b>	<b>0</b>

**Диагностика усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом. Старший дошкольный возраст.**

**Недостаточный.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Базовый.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Превышающий.** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом. .

**Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.**

- Броски мяча вверх и ловля его:  
не менее 10 раз – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.
- Отбивание мяча об пол одной рукой:  
не менее 10 раз подряд – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.
- Отбивание правой – левой рукой на месте:  
не менее 10 раз подряд – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.
- Ведение мяча  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Передача мяча друг другу стоя в колоннах  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

### **Комментарий к проведению диагностики.**

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

16-21 баллов - высокий уровень,

10-15 баллов - средний уровень,

Ниже 10 баллов - низкий уровень.

## Консультация для родителей.

### «История мяча»

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.

Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Распространены упражнения, и игры с мячом были и в Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью, зернами плодов инжира или фиговыми зернышками. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр. А упражнения с мячом назначались врачами, и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.

Британцы придумали и собственный способ изготовления мячей: обвязывали конским (девичьим) волосом круглые овощи, затем приспособились делать их из мочевых пузырей животных. Если бы этим и ограничились! А то ведь пускали в ход отрубленные головы врага или слуги (поговаривают, правда, что не они первыми додумались до такого, а древние китайцы).

И в Древнем Китае играли в мяч, например, пиная его ногой. Игра со временем стала любимым народным развлечением, а во II веке до н.э. вошла в обязательную программу торжественного празднования дней рождения императора. Тогда же кожаные мячи вместо набивания перьями птиц и волосом животных научились наполнять воздухом, разработали правила и на игровом поле стали устанавливать ворота. Победителей чествовали цветами, награждали ценными подарками, а проигравших били бамбуковыми палками.

В древней Японии тоже не обходились без мяча. При императорском дворе проводились командные игры по забиванию мяча в ворота за определенное время (отмеряемое по песочным часам), во время перебрасывания он не должен был касаться земли.

В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с мячом и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве.



У северо-американских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» - дерево и «о-чу» - «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например, есть любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом.

В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч - это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры.

У каждой из них - своя история.

- Название игры в баскетбол получилось из английских слов «баскет» - «корзина» и «ball» - «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д.Нейсмита в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришлось в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

- Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но в конце концов решили также играть резиновыми мячами.

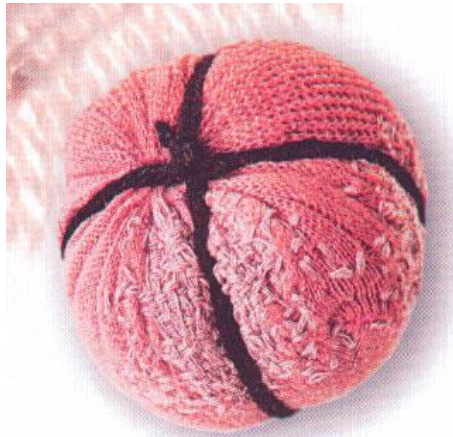
- А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

- Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и назвали. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

- Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая - круглая. С одним только исключением. Мяч для регби - овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось. В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевой пузырь свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

*Разновидности мячей.*



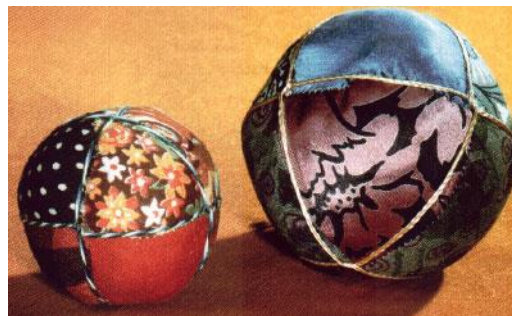
**МЯЧ ИЗ КАМНЯ**



www.shutterstock.com - 72182722



**МЯЧИ, СДЕЛАННЫЕ ИЗ ДЕРЕВА И ОБШИТЫЕ НИТЬЮ.**





## РАЗНООБРАЗИЕ МЯЧЕЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ



## Приложение 3.

### Консультация для родителей.

#### «Играем в мяч дома».

Иногда обстоятельства складываются так, что ребенок вынужден провести большую часть дня дома: мама занята или погода совсем не прогулочная. Но для нормального самочувствия и развития ребенка, как физического, так и умственного, он должен много двигаться в течение дня. Во многих семьях детям запрещается играть с мячом дома. Это и понятно - что-то задеть и даже разбить проще простого. Однако есть множество достаточно спокойных игр, в которые можно играть в любое время года в квартире.

#### «Солнышко»

Сядьте на полу напротив ребенка. Разведите ноги в стороны и согните в коленях, изобразив «домик». Катайте мяч друг другу со словами:

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к Маше заходит (мячик катится к Маше),

И к маме заходит (мячик от Маши катится к маме),

И к Маше заходит,

И к маме заходит...

Когда ребенок поймет в чем суть этой игры, можно подключить других участников - еще детей или взрослых.

#### «В десяточку»

Возьмите коробку, в которую легко помещается мяч. Встаньте на некотором расстоянии от ребенка. Задача малыша - закинуть мяч в коробку. Можно играть и несколько иначе. Коробку или тазик поставить на пол и стараться попасть в него. Показать ребенку порядок действий можно с таким стишком:

Мяч одной рукой возьмем

И к плечу поднимем.

На корзину поглядим

И в корзину кинем.

#### «Яблочко»

Дети садятся в круг, выбирается водящий. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.

Ты румяное, катись.

Мне в ладошки прикатись.

А теперь остановись! В этот момент все участники быстро прячут руки за спину, в том числе и тот, у кого оказался мячик. Ведущий старается угадать, и просит того или иного участника показать руки.

## «Кегли»

Поставьте на пол кегли, или, если их нет, то кубики. Можно поставить один предмет или несколько. Задача ребенка - сбить предмет мячом.

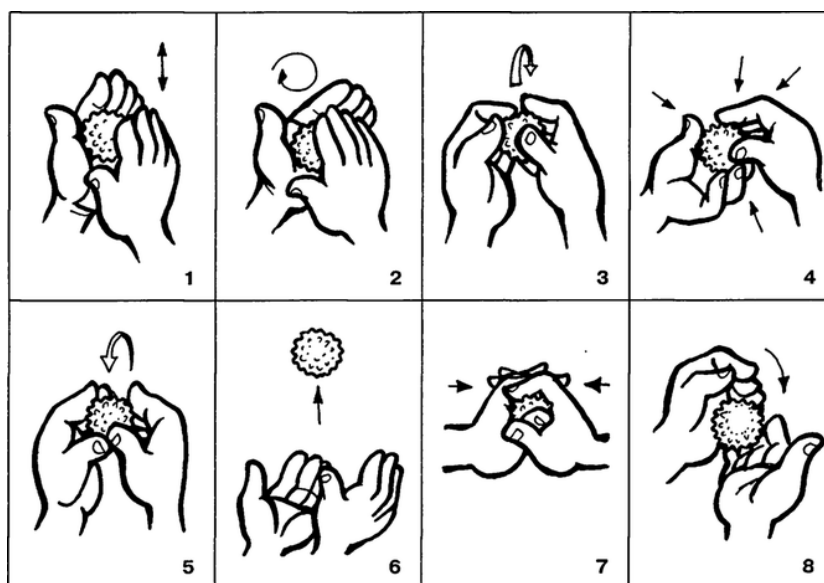
## Съедобное-несъедобное

Игроки, кроме водящего, садятся полукругом. Водящий сидит перед ними на небольшом расстоянии. Водящий катит мяч по направлению к одному из игроков, одновременно произнеся слово, означающее предмет. Если это что-то съедобное, игрок мяч ловит, если несъедобное – откидывает.

Дома лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

Так же незаменимыми для игры дома являются массажные мячи. Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма.

Игры с массажным мячом:  
Катаем вверх - вниз; вправо - влево; по кругу по ладонке; по каждому пальчику; - Крутим пальчиками придерживая (по часовой и против часовой стрелки); - Мнем в ладонках; мнем подушечками пальчиков; - Подкидываем (несильно) и ловим; - Перекидываем - перекатываем из одной руки в другую; - Катаем ладонкой шарик по столу либо другой твердой поверхности.



Игры с массажным мячом для развитие речи:

Комплекс «Разминка» с малыми мячами.

Мячик сильно посжимаю и ладошку поменяю.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» - Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, Никуда не выпускает.

Только брату отдает: Брат у брата мяч берет

Два козленка мяч бодали И другим козлятам дали.

По столу круги катаю, Из-под рук не выпускаю.

Взад - вперед его качу; Вправо-влево - как хочу.

Танцевать умеет танец На мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю, Вдоль по пальцам мяч гоняю. Мячик мой не отдыхает -

Между пальцами гуляет.

Поиграю я в футбол И забью в ладошку гол Сверху левой, снизу правой - Я его катаю браво.

Упражнения с массажным средним мячом:

«Игра с ёжиком»

Ёжик выбился из сил - Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока - Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки, Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, Пощекочем возле ушка.

Ёж в лесочек убежал, Нам спасибо пропищал.

(жалеем ёжика - гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

"Колкие иголки"

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладошками движениями вверх - вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

"Шарик"

Этот шарик не простой: Весь колючий вот какой

Меж ладошками кладем, Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, Свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу, Перекатывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять Нам пора и отдыхать.

(движения соответствуют тексту)

«Колючий ёж»

Гладь мои ладошки ёж! Ты колючий, ну и что ж?  
Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить!  
(Катаем мячик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»)

«Орех»

Прокачу я свой орех По ладони снизу вверх,  
А потом обратно, Чтоб стало мне приятно.  
Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех.  
(движения соответствуют тексту)

«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем мяч) Есть в печи место. (перекладываем в др. руку)  
Испечем мы каравай! (Сжимаем обеими руками) Перекладывай валяй (катаем между ладошками)

Упражнения с массажным мячом Су-Джок.

«Будь здоров! »

Чтоб здоров был пальчик наш сделаем ему массаж.  
Посильнее разотрём и к другому перейдём. (Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке)

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой.  
Подружись сейчас со мной. (Шарик на ладони катать каждым пальчиком)  
«Ёжик» Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? (крутим мяч между ладонями) Нужно нам бельчонку, сшить распашонку (крутим мяч ладошкой на груди) Починить штанишки шалуну зайчишки (крутим мяч на ножке) Фыркнул ёжик, отойдите (крутим мяч ладошкой по столу) Не спишите, не просите, Если дам иголки Съедят меня волки.  
Игры с мячом - это очень полезный, доступный, отличный способ развивать своего ребенка гармонично во всех направлениях. Главное здесь, желание ребенка и родителей, а также фантазия последних.  
Желаю Вам полезных и веселых игр!!!





## «Фитбол-гимнастика и ее влияние на детский организм»

Дети - такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыраться, противоестественно заставляя их сидеть на месте.

Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья, движения

необходимые ребенку, т.к способствуют развитию его физиологических систем организма.

К одним из современных средств физического воспитания относится фитбол - гимнастика. Фитбол, в переводе с английского означает мяч для опоры. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество.

Упражнения на фитболе укрепляют мышцы спины, делают позвоночник гибким, здоровым, крепким, а здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Использование фитбола ведет к улучшению подвижности, координации движений, развитию чувства равновесия, формируется навык правильной осанки. При выполнении упражнений мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивная, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой. Мяч издаёт вибрацию и амортизационные функции, которые улучшают кровообращение, обмен веществ и микродинамику в межпозвонковых дисках, что благотворно влияет на разгрузку позвоночного столба. Создаваемая фитболом вибрация оказывает обезболивающее действие, благотворно влияет на работу внутренних органов, фитбол избавляет от стресса, снимает нервное напряжение.

Попробуйте заняться с детьми фитболом, и волшебный мяч станет им настоящим другом.

Занимайтесь на здоровье!

# ШКОЛА МЯЧА

## Конспект 1.

### Задачи:

- Развивать двигательные умения и навыки движений с мячом;
- Развивать у детей положительные эмоции от игр с мячом, умение действовать сообща;
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья, активным играм с мячом.

### Ход занятия.

#### Водная часть.

Ходьба мяч в прямых руках перед собой, колени достают до мяча -30 сек, руки с мячом вверх тянемся на носочках, колени прямые-30 сек, мяч в прямых руках за спиной, лопатки соединены, ходьба на пятках-30сек, мяч прижали к себе, бег с высоким подниманием -1 мин, мяч зажимаем подбородком, руки на поясе, ходьба пятки врозь-30 сек, мяч в прямых руках за спиной, бег в захлест-1мин, ходьба с высоким подниманием колен, мяч перед собой, перестроение в четыре колонны. Первая и вторая колонны разворачиваются лицом друг; третья и четвертая то же лицом друг к другу, на одну пару один мяч, лишние мячи убираются.

#### Основная часть.

#### ОРУ в парах с мячом среднего размера

1. Когда встаём все мы с утра- радуемся солнцу!

И. П. – стоя взявшись за мяч (оба ребенка), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч внизу

1- поднять вместе руки вверх с мячом; 2 – И. П.

2. А если холодно, ветер наклоняет деревья!

И. П. –стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках.

1–наклониться вправо; 2– И. П.;3-влево; 4-и.п.

3. С утра должно быть всегда хорошее настроение, и мы дарим друг другу цветы!

И. П. – пары сидят на полу, спиной друг к другу, один ребенок держит в прямых руках мяч перед собой.

1-одновременно повернуться друг к другу лицом, передать мяч ребёнку,

2 – И. П.

4. А мне грустно осенью, ветер поднимает с земли сухие ветки!

И. П., - сидя на полу лицом друг к другу, оба ребенка придерживают мяч ногами, упор на руки.

1 – одновременно поднимать ноги, 2 – И. П.

5. Вспомните, как мы летом загораем на солнышке!

И. П. – лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках.

1- лодочка; 2 – И. П.

6. А сейчас много на земле листьев и только смотри не наступи на корни деревьев

И. П. – стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой.

1– присесть, 2 – И. П.

#### ОВД

Дети из колонн перестраиваются в одну колонну друг за другом, мяч у детей через одного, идут друг за другом отбивая мяч перед собой и ловя его двумя руками, по сигналу дети меняют направление передают мяч стоящему сзади и продолжают движения. Перестроение в две колонны, мячи у всех

1. Отбей мяч в обруче.

Перед двумя колоннами лежат обручи, дети начинают движения друг за другом в своих колоннах, доходят до обруча, отбивают в нем мяч, ловят двумя руками, переходят к следующему обручу, на обратном пути ведут мяч перед собой одной рукой, возвращаются и выстраиваются в свои команды(колонны)

2. Колонны разворачиваются лицом друг к другу перекачивание мяча в парах.

По сигналу воспитателя: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись.

3. Подбрось мяч вверх

Подбрасывание мяча и ловля его.

*Подвижная игра «Штандар»*

Все встают в круг. Выбирают ведущего, для него подбрасывают мяч и разбегаются в рассыпную. Его задача поймать мяч, крикнуть "Штандар". По этой команде все замирают на месте (Шевелиться нельзя). А ведущий пытается мячом выбить кого-то. Если попал, тот становится ведущим - бежит за мячом и как только мяч попал в руки, снова кричит "Штандар" и все повторяется снова.

Заключительная часть: Карусели с мячом

Дети становятся в круг, по сигналу начинают передавать друг другу мяч, ноги на месте передача прямыми руками при повороте туловища сначала в лево, потом в право.

Повернулись в колонну друг за другом и выходят из зала.

## Конспект 2.

### Задачи:

- Формировать умения владеть мячом;
- Развивать умение действовать сообща.
- Воспитывать культуру поведения

### Ход занятия:

#### Вводная часть

Ходьба друг за другом подбрасывание мяча вверх и ловля его, прижать мяч к груди бег с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны.

#### Основная часть

##### ОРУ с мячом среднего размера

1.И.п ноги узкой дорожкой, мяч в одной руке, руки внизу

1-подняли руки через стороны вверх, передали мяч из одной руки в другую 2-и.п

2.И.п ноги узкой дорожкой, мяч в прямых руках над головой

1-наклон в лево 2-и.п, то же в право

3.И.п пятки вместе, носки врозь, мяч перед собой

1-присели на носки, мяч вверх 2-и.п

4.И.п лежа на спине, мяч между колен, ноги согнуты в коленях, стоят на полу

1-прогнулись, горка 2-и.п

5.И.п то же

1-поднять голень, носки не соединять. Стульчик

2-и.п

6.Прыжки, мяч прижат к груди, ноги вместе.

Ходьба, перестроение в две колонны

#### ОВД

1.Ведение мяча одной рукой используется один мяч.

Первый ведет мяч второму находящемуся напротив него, остается на его месте, второй ведет третьему. Последний возвращается за колонной на место первого.

2. Передача мяча друг другу в парах один мяч на пару

3.Прокатывания мяча

Прокатывание мяча из положения стоя, наклонившись, двумя руками, ноги не сгибать.

#### Подвижная игра «Догони мяч»

Игроки образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутой руки. При помощи считалки выбирается водящий. Он делает два шага назад, чтобы оказаться вне круга.

Следующий от выбранного водящего игрок берёт мяч и со словами «Раз, два, три – беги!» мяч передаётся от игрока к игроку против часовой стрелки. А водящий в это время обегает вокруг игроков, стараясь занять своё место до того, как мяч окажется в руках у последнего игрока.

Заключительная часть: Карусели с мячом сидя

Дети сидят в кругу упор рук сзади и передают мяч стопами друг другу.

Ходьба, выходят из зала.

### Конспект 3.

#### Задачи:

- Тренировать в овладении движений на фитболах;
- Содействовать профилактике нарушения осанки;
- Совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения используя звуковые ориентиры.

#### Ход занятия.

##### Вводная часть

Ходьба с высоким подниманием колен, руки через стороны вверх стрелочка за головой ходьба на носках, руки через стороны на пояс ходьба на пятках, руки на поясе ходьба носки вместе пятки врозь, легкий бег, ходьба пятки вместе носки врозь руки на поясе. Перестроение в три колонны.

##### Основная часть.

##### ОРУ с фитболами.

1.И.п стоя, руки с фитболом опущены

1-поднять руки вверх потянуться на носочках 2-и.п

2.И.п то же. Маятник

1-руки с мячом в право

2-руки с мячом в лево

3.Стоя ноги на ширине плеч, руки на мяче

1-прокатить мяч вперед как можно дальше, ноги на месте 2-и.п

4.И.п сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч

1-наклон вперед, руки назад 2-и.п

5.И.п сидя на мяче, руки свободно

1-лечь на мяч из положения сидя, продвигаясь ногами вперед 2-и.п

6.И.п сидя на полу, обхватить мяч руками и ногами голову положить на мяч.

Выполнять покачивания из стороны в сторону.

Садятся на фитболы прыжки на фитболах друг за другом, ходьба с высоким подниманием колен фитбол в прямых руках перед собой, кладут фитболы построение в круг.

##### ОВД

1.Перебрасывание мяча друг другу в кругу, с боковым шагом

2. Передача мяча в броске. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

3. Наклон вперед мяч перед собой ходьба по кругу катить мяч перед собой, ноги прямые

##### Подвижная игра «Собачка»

Дети стоят в кругу, по считалки выбирают ребенка-собачку, который будет стоять в середине круга по сигналу дети с одной стороны круга перекидывают мяч на другую

сторону, а собачка должна его поймать, ребенок при броске которого собачка поймала мяч становится собачкой.

Заключительная часть: «Скажи наоборот»

Дети стоят в кругу воспитатель в середине круга перекидывает мяч в свободном порядке с названием слов - антонимов

## Конспект № 4

### Задачи:

- Отрабатывать умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (отбивать мяч в разных исходных положениях, бросать и ловить его кистями рук);
- Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, стремление к укреплению своего здоровья, желание использовать активные игры с мячом .

### Ход мероприятия

#### Вводная часть

Марш в колонне, ходьба на носках, руки на плечах, бег , подскоки, руки на поясе, бег в колонне, боковой галоп, руки на поясе, ходьба в полуприсяде, руки на поясе, марш, перестроение в три колонны

#### ОРУ с мячом

1.И.п. – руки с мячом внизу, ноги вместе

1– левую ногу на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь

2 – стойка на носках, мяч вверх

3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь

4 –и.п.

2.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу

1 – круг мячом с левой стороны

2-круг мячом с правой стороны

3.И.п стойка ноги врозь, мяч в прямых руках перед собой

1 – поворотом туловища налево, правую назад на носок

2 – и.п, то же в право

4.И.п. – руки с мячом внизу, ноги узкой дорожкой

1 – присед на правой, левую вперед на носок, мяч вперед

2 – и.п., тоже на левой

И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх

1 – наклон прогнувшись, мяч между ногами назад

2 – и.п.

И.п. – стойка, мяч зажат стопами. Прыжки

перестроение в две колонны

#### ОВД

1. Бросание и ловля мяча из положения сидя

стойка ноги врозь, подбрасывая мяча вверх, сед на полу ,ловля мяча, бросок мяча вверх, вставая, ловля мяча.

2. Отбивание баскетбольным методом

3.Перебрасывание мяча в парах в боковом галопе в обе стороны.

Подвижная игра «Передал - садись»

Ход. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 - 2м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч



второму, затем— третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Одиннадцать»

Ход игры: Дети стоят в кругу и перебрасывают друг другу мяч со счетом. С 1-10-ловят, а на 11-отбивают. Кто уронил мяч или поймал на 11 выходят из игры.

## Комплекс № 5.

### Задачи:

- Формировать мотивацию на укрепление своего здоровья посредством упражнений с мячом;
- Развивать мелкую мускулатуру рук;
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом.

### Ход занятия.

Ходьба с высоким подниманием колен в правой руке зажат массажный мяч, ходьба на носках переключать мяч через стороны из правой руки в левую прямыми руками над головой, ходьба на пятках переключать мяча широко разводя прямые руки в стороны из правой руки в левую перед собой, бег мяч зажат в правой руке, ходьба переключать мяч под коленом, перестроение в три колонны.

### ОВД

1.И.п стоя ноги узкой дорожкой, мяч в руках. Вращение мяча в руках, поочередное поднимание на левый, правый носок.

2.И.П.: ноги широкой дорожкой, массажный мяч, зажат в кистях в замок, локти в стороны.

1– поворот влево, 2-и.п,3 – вправо, 4-и.п

3.И.п ноги широкой дорожкой, руки вверху, мяч зажат между ладонями

1-наклон вниз 2-и.п

4.И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях массажный мяч, зажат между ними.

1– колени вправо, 2-и.п, 3-влево, 4 – И.П.

5.И.п сидя мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади

1-подняли мяч стопами 2-и.п

6.И.п то же. Катание мяча между стоп

7.Прыжки

### ОВД

1.Попади в корзину

Дети стоят в кругу, корзина в середине круга на расстоянии 1, 5 метров от детей. Дети забрасывают мяч в корзину поочередно левой затем правой рукой, при хорошем результате расстояние от корзины возможно увеличить.

2.Метание мячей в горизонтальную цель

Мишень расположена на расстоянии 3 метров, дети в колонне друг за другом, метание левой, правой рукой.

3.Прыжки вперед мяч зажат между ног

### Подвижная игра «Вышибала»

Ход игры: выбираются двое голящих, которые располагаются на противоположных сторонах друг от друга, шнуром отделяются границы голящих от общего игрового поля. На игровое поле выходят оставшиеся дети. Мяч у одного из голящих. По сигналу голящий перекидывает мяч, через игровое поле прямыми руками из-за

головы, стараясь попасть в детей на этом поле, кого мяч задевает выходят из игры, игра продолжается пока на поле не останется двое игроков, которые в последствии становятся голящими.

Заключительная часть «Быстро мяч передавай, свою ловкость развивай»

Дети стоя на коленях в кругу передают друг другу малый массажный мяч при повороте туловища, прямыми руками.

## Комплекс № 6

### Задачи:

- Учить соизмерять бросок с расстояния до цели;
- Учить выполнять простейшие упражнения с мячом и ракеткой;
- Развивать ловкость, глазомер, равновесие, согласованность действий.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Ходьба с высоким подниманием колен, Ходьба на носках руки на поясе, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, легкий бег с переходом на обычную ходьбу  
перестроение в три колонны

ОРУ с ракеткой для настольного тенниса (возможна замена на короткую палочку)

1.И.п ноги узкой дорожкой, ракетка в правой руке, руки в стороны

1-переложить ракетку за спиной из правой руки в левую

2-и.п

3- переложить ракетку перед собой руки прямые из левой руки в правую

4-и.п

2.И.п ноги вместе, ракетка в правой руке вдоль туловища

1-выпад в право, руки через стороны вверх, переложить ракетку над головой в левую руку

2-и.п, то же в право

3.И.п то же

1-выпад вперед, переложить ракетку из правой руки в левую перед собой руки прямые

2-и.п, то же в право

4.И.п ноги узкой дорожкой, ракетка в правой руке, руки вдоль туловища

1-присели ноги от пола не отрывать, руки вперед

2-и.п

5.Вращать кисть руки с ракеткой правой, затем левой

6.Прыжки

Перестроение в круг

ОВД

1.Подбрасывать теннисный мячик одной рукой, ловить двумя руками

2.Отбивать мяч на ракетке.

3.Попади в обруч. Ударять ракеткой мяч о стену, рассчитать удар так чтоб после отскока об стену мяч попал в обруч

Подвижная игра «Пройди с мячом». Пройти вперед с мяч на ракетке, затем назад

Заключительная часть «Чей мячик дальше укатиться». Передвигать мячик при помощи дыхания.

## Комплекс № 7

### Задачи:

- Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Формировать правильную осанку;
- Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом во время ходьбы и бега: прокатывание мяча, ходьба и прыжки с продвижением вперёд, с зажатым мячом между ног, отбивание мяча в движении правой рукой (ведение мяча).

### Ход занятия

#### Вводная часть

Чередование по свистку: ходьба обычная (мяч под правой рукой), ходьба на носках (мяч над головой в вытянутых руках), бег с мячом под правой рукой, ходьба с высоким подниманием колена и касанием мяча, бег подскоками, мяч под правой рукой, ходьба приставным шагом в правую (левую) сторону с бросанием мяча об пол, ходьба друг за другом, перестроение в три колонны.

#### Основная часть

##### ОРУ со средним мячом

1.И.П.- ноги узкой дорожкой, мяч в опущенных руках.

1-подняться на носки, мяч вверх; 2- мяч за голову; 3-мяч вверх; 4- и.п.

2.И.П.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой;

1-поворот направо 2-ударом мяча об пол; 3-поворот на лево 4- ударом мяча об пол.

3.И.П.- ноги вместе, мяч в опущенных руках;

1-выпад правой ногой вперёд, мяч перед собой в вытянутых руках;

2-и.п.; 3-присядание, мяч перед собой в вытянутых руках;

4- в и.п, то же с левой ноги.

4.И.П.- сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног;

1-поднять мяч прямыми ногами вверх; 2- и.п.

5.«Брёвнышко» с мячом. И.П. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги вместе;

1- повернуться со спины на живот; 2- повернуться с живота на спину.

##### 6.Прыжки

##### Перестроение в колонну друг за другом

##### ОВД

1.ходьба по лавке с прокатыванием мяча правой, затем левой рукой

2.ходьба по лавке с прокатыванием мяча двумя руками ноги прямые

3.ползание через дуги на нижних четвереньках с прокатыванием мяча головой

##### Подвижная игра «Колобок»

Дети, сидя на полу в двух колоннах передают мяч над головой последнему игроку. Тот встаёт, бежит вперёд, садится первым и передаёт мяч в колонну. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок снова не окажется первым. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Заключительная часть. Игра малой подвижности «Собери мячи». Переносить на голове мячи среднего размера.

##### Игра малой подвижности «Кувшинчик»

Дети стоят по кругу. В центре круга ребёнок с мячом. Он проговаривает слова: «Я кувшинчик уронил и об пол его разбил. Раз, два, три (имя ребёнка) его лови!» Ребёнок

бросает мяч об пол между собой и названным ребёнком. Тот ловит мяч и занимает место ведущего.

## Комплекс № 8

### Задачи:

- Развивать мышцы рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи;
- Развивать глазомер;
- Учить детей самоорганизации и взаимопомощи.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Ходьба с малым мячом зажатом в кулак, отбивание малого мяча в ходьбе друг за другом, подбрасывание малого мяча и ловля его, ходьба на носках мяч катать между ладонями над головой, мяч прижать подбородком ходьба на пятках, мяч зажат в кулак- бег, ходьба перестроение в три колонны

#### Основная часть

##### ОРУ с малым мячом

1. И.п ноги узкой дорожкой, руки в стороны, сжимать мяч правой рукой, затем левой
2. И.п ноги узкой дорожкой, руки в стороны,  
1-преложить мяч из правой руки в левую перед собой  
2-за спиной из левой в правую
3. И.п ноги узкой дорожкой, руки прямые вниз, ладони соединены, мяч между ладонями пальцы вниз. Движение ладоней в лево, в право
4. И.п ноги узкой дорожкой, руки согнуты в локтях, мяч между ладонями, ладони соединены, пальцы вперед. Скользящие движения одна ладонь вниз, другая вверх
5. И.п ноги узкой дорожкой, руки внизу мяч зажат в одной руке. Взмахи руками вверх поочередно левой, правой
6. И.п ноги узкой дорожкой, руки в стороны мяч зажат в одной руке. Круговые движения прямыми руками вперед, затем назад
7. И.п ноги узкой дорожкой, руки согнуты в локтях на уровне пояса мяч зажат в обеих руках. Бег на месте с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны

##### ОВД

1. Перебрасывание мяча в парах через сетку
2. Перебрасывание мяча по одному через сетку с увеличением расстояния от нее
3. Перебрасывание малого мяча через сетку левой, затем правой рукой

##### Подвижная игра «У кого меньше мячей»

**Ход.** Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи двумя руками над головой через. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

##### Заключительная часть: «У кого мяч»

**Ход.** Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый дает кому-либо мяч, и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.



## Комплекс № 9

### Задачи:

- Воспитывать организованность, дисциплинированность, умение дружно играть;
- Способствовать возникновению у детей желания самостоятельно организовывать и играть в игры с мячом;
- Целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках руки в стороны сжимать и разжимать кулаки, ходьба на пятках, круговые движения кулаками руки в стороны, руки на пояс ходьба носки вместе, ходьба носки врозь, ходьба руки вверх, наклон вниз колени прямые, бег, ходьба перестроение в три колонны

#### Основная часть

##### ОРУ

1.И.п ноги узкой дорожкой, руки в замок у груди

1-замок от себя, наклон головы в право

2-замок к себе наклон головы в лево

2.И.п ноги узкой дорожкой, руки на плечах

1-соединить локти

2-развести локти, соединить лопатки

3.И.п ноги узкой дорожкой, руки перед собой. Растереть ладони между собой, соединять колечки из пальцев

4.И.п ноги широкой дорожкой, руки вдоль туловища

1-скользить правой рукой вниз, спину вперед не наклонять

2-скользить левой рукой вниз

5.И.п ноги широкой дорожкой, руки в замок над головой

1-наклон вниз

2-и.п

6.И.п пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1-приседание на носочках, хлопок над головой, прямыми руками

2-и.п

7.Прыжки-полушпагат

Перестроение в две колонны

##### ОВД

1.Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м)

2. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.

3. Бросание набивного мяча и прокатывание его в обратном направлении

Подвижная игра «Ручеек с мячом»

Дети встают парами, одна пара с мячом, один в начале ручейка, второй в конце, один прокатывает мяч между ног, встает спереди, второй прокатывает мяч в начало ручейка и уходит к соей паре, в это время следующая пара с конца ручейка расходится один в начало, другой остается в конце, кто в начале ловит мяч и прокатывает обратно и так пока все на прокатят мяч.

Заключительная часть игра с массажным мячом

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке (постучать пальцами по мячу)

И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатаь мяч по шее)

Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косою морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

## Комплекс № 10

### Задачи:

- Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Развивать внимание, двигательную реакцию, ориентировку в пространстве в игровых упражнениях с мячом;
- Развивать навыки поведения в коллективе, воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи в играх с мячом.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с наклонами правая рука тянется к левому носку и наоборот, ходьба с хлопком под коленом, бег со сменой направления.

#### Перестроение в три колонны

#### ОРУ с массажным мячом

1. И.п ноги узкой дорожкой, мяч в правой руке. Прокатывать мяч от плеча до головы с права, затем с лева

2. И.п ноги узкой дорожкой, мяч в правой руке. Прокатывать мяч правой рукой по левой руке от кисти до плеча, затем наоборот

3. И.п ноги узкой дорожкой, мяч в правой руке

1- Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед

2- Поставить ногу на носок вперед (назад, руки вперед-вверх

3- Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед, переложить мяч 4-и.п

4. И.п ноги узкой дорожкой, мяч в правой руке

1- Поднять руки в стороны, 2- вперед, переложить мяч 3-в стороны 4-и.п

5. И.п ноги широкой дорожкой, мяч в обеих руках над головой

1- Наклон положили мяч 2-выпрямились руки вверх

3-наклон взяли мяч 4-и.п

6. И.п ноги широкой дорожкой, мяч в правой руке, руки в стороны

1-поднять правую ногу, согнутую в колене, носок тянем вниз, переложить мяч перед собой из правой руки в левую, то же с лева

7. И.п лежа на спине, мяч зажат ступнями

1-поднять прямые ноги под прямым углом 2-и.п

8. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого — в левой.

Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).

#### Перестроение в две колонны

#### ОВД

1. Отбивание мяча одной рукой на месте, передача мяча из левой руки в правую

2.Отбивание мяча в ходьбе, забрасывание в баскетбольную корзину

3.Мяч о стену

Дети встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны.

Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».

Дети идут друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» - останавливаются. На сигнал «Хоп»- стоя отбивают мяч от пола, на сигнал «Раз» - бегут подбрасывание и ловя мяч.

Заключительная часть. Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит инструктор с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Ведущий бросает мяч, называя овощ или фрукт, например: Инструктор по физкультуре: Морковь. Ребенок которому бросили мяч-овощ и т.д.

## Комплекс № 11

### Задачи:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Ходьба с высоким подниманием колен, спортивная ходьба, бег, ходьба-уточка, ходьба слоники, перестроение в три колонны

#### Основная часть

##### ОРУ с фитболами

1.И.п стоя перед фитболом, руки на поясе. Поставить правую ногу на мяч, прокатывать мяч вперед, назад, затем левую

2.И.п стоя перед фитболом, руки на нем. Прокатывать мяч вперед ноги на месте, затем назад

3. И.п сидя на фитболе, руки на поясе

1-поднять плечи

2-и.п

4.И.п сидя на фитболе, руки в стороны. Круговые движения руками левой вперед, правой назад, затем наоборот

5. И.п сидя на фитболе, руки в замок за головой

1-наклон достать правым локтем колено с права

2-и.п, то же в лево

6.И.п сидя на фитболе, руки стрелочкой за головой

1-поставить правую ногу на пятку

2-наклон

3-выпрямились

4-и.п, то же в лево

6.И.п лежа, фитбол держим стопами

1-поднять руки и ноги передать мяч в руки

2-вытянулись

3-подъем передача мяча из рук к ногам

4-и.п

7.Прыжки на фитболе с чередованием марша.

Перестроение в две колонны

#### ОВД

1.Подниматься на скамейку, малый мяч в одной руке

1. подъем на скамейку правой ноги, правая рука с мячом вперед, 2-левая встает рядом с правой, мяч держим двумя руками, 3-левая нога вниз, левая рука с мячом вниз, 4-правая нога вниз, мяч за спиной перекладываем в правую руку

2.Бросание и прокатывание набивных мячей

Подвижная игра «Скачки на фитболах»

Дети делятся на две колонны у первых фитболы, первые скачут на противоположную сторону зала, мяч обратно катят, передают следующим в колоннах

Заключительная часть кинизеологическое упражнение «Зима»

Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Принесла мороз.	пальцами массируем плечи, предплечья
Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Замерзает нос.	ладонью массируем кончик носа
Снег,	плавные движения ладонями
Сугробы,	кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед.	ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед!	одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем,	ладонями проводим по ногам
Шапку, шубу, валенки.	ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами
Руки в варежках согреем	круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони
И завяжем шарфики.	ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
Зимний месяц называй!	ладони стучат по коленям
Декабрь, Январь, Февраль.	кулак, ребро, ладонь

## Комплекс № 12

### Задачи:

- Ознакомление с элементами футбола;
- Развитие ловкости, ориентации в пространстве;
- Развивать умения работать сообща.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Ходьба катание мяча от левой ноги к правой, легко прокатить мяч носком ноги, остановить поставив на него ногу, бег с высоким подниманием колен, боковой галоп лицом в круг и спиной в круг. Перестроение в три колонны

#### Основная часть

##### ОРУ с мячом

1.И.п. ноги узкой дорожкой, руки с мячом внизу.

1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2- и.п.

2.И.п. ноги широкой дорожкой мяч в руках над головой.

1-наклон вперед коснуться пола, 2- и.п.

3.И.п. пятки вместе носки врозь, мяч в руках

1- присесть, положить мяч на пол 2-встать, развести руки в стороны, 3-присесть взять 4-и.п

4.И.п. ноги шире плеч, наклон вперед мячом коснуться пола и прокатить мяч вокруг ног (рисуя восьмерку).

5. И.п. мяч между ног. Прыжки на месте, вокруг себя не выпуская мяч.

#### Перестроение в две колонны

#### ОВД

1.Катать мяч ногой на месте и прокатывать его своей паре, пара ловит мяч ступней и повторяет движения

2. Играй, играй, мяч в ворота забивай - забивание мяча под дугу в парах.

3. Вести мяч между конусами ногой

#### Подвижная игра «Большой мяч»

Играющие становятся в круг водящий в середине круга с мячом. Он старается выкатить мяч из круга ногами и тот кто пропустил мяч из круга ногами и тот кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг

#### Гонка с мячом

Дети стоят на одной стороне зала каждый с мячом, по свистку они начинают вести мяч ногой по прямой до противоположной стороны зала.

#### Заключительная часть игра малой подвижности «Камешки»

Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Дети под музыку выполняют танцевальные движения. Как только музыка заканчивается дети превращаются в "камешки": садятся на пол, опустив голову и

прикрыв её руками. Воспитатель накрывает один "камешек" покрывалом. Дети отгадывают, кто там находится.



## Отчет проекта «Мой веселый, звонкий мяч»

«Мой веселый, звонкий мяч» - это проект, который был реализован с детьми, родителями и воспитателями групп 4-7 лет и состоял из трёх этапов: подготовительного, практического и заключительного.

**На I этапе – подготовительном**, перед нами стояла задача – расширить знания детей о мяче, о разнообразии спортивных, подвижных, народных игр с мячом.

Он состоял из следующих мероприятий:

1. Подбор методической, детской художественной литературы, иллюстративного материала, дидактических пособий, игр.

2. Привлечение родителей к пополнению развивающей предметно - пространственной среды, изготовление мячей из бросового и подручного материалов.

3. Оформление информационного стенда для родителей: консультация «История мяча», «Играем в мяч дома», «Фитбол - гимнастика и ее влияние на детский организм»

4. Разучивание подвижных и спортивных игр с мячом.

5. Чтение стихов, загадок, рассматривание иллюстраций о мяче.

6. Сбор материала (стихи, загадки, песенки, рисунки) о мяче, оформление альбома.

**На 2 этапе – практическом** была поставлена задача – разнообразить активные

игры с мячом детей и родителей, расширить представления об использовании мяча в различных видах детской деятельности через реализацию следующих мероприятий:

Проводились: утренняя гимнастика с малым мячом; гимнастика после сна «Воображаемые мячики»; дыхательная гимнастика.

Для ознакомления детей с историей мяча и разными видами спорта с мячом была показана презентация по теме: «Эти разные мячи».

Обучение играм с мячами в различных режимных моментах – перед занятиями, после сна, перед ужином и т. д.

В организации выставки «Мой веселый звонкий мяч» принимали участие как дети и педагоги, так и родители. Они приносили из дома различные спортивные мячи, изготавливали их, помогали оформлять выставку.

**Третий этап включил в себя:**

Проведение соревнования «Пионербол» среди детей подготовительных групп

Оформление выставки детских работ «Я и мяч»

**Результат проекта:**

Большинство семей ДООУ стали участниками проекта.

Дети, родители и педагоги познакомились с историей мяча разных народов и его видами.

Родители были ознакомлены с использованием мяча в совместной игровой деятельности с детьми в домашних условиях.

Отмечается возросшее желание родителей в дальнейшем обогатить дома спортивный центр традиционными мячами.

Появилось увлечённое использование мячей детьми в группе, в самостоятельной игровой деятельности.

Ценность этого проекта состояла в том, что совместная игровая деятельность, родителей и педагогов во время реализации проекта показала, что технология педагогических проектов не только способствует укреплению здоровья, но и сплачивает коллектив ДОУ, помогает создавать доверительные, партнерские отношения с семьями воспитанников

