

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»

(МАДОУ д/с № 19)

607662, Нижегородская область,

г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1

тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39

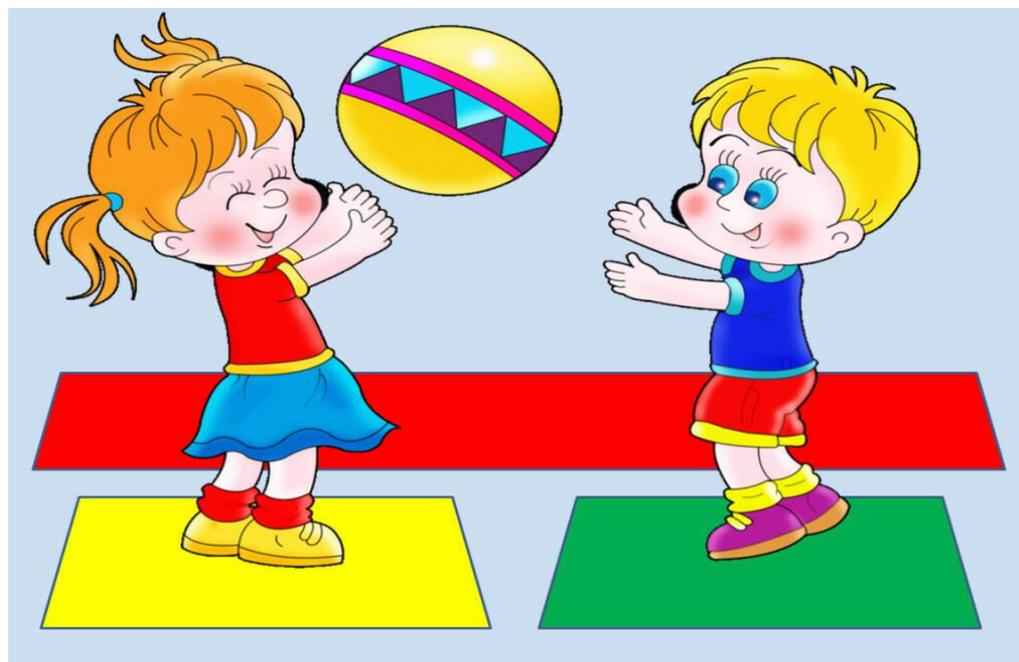
Е-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru

<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>

ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632

ИНН/КПП 5250024814/525001001

Тема проекта: «Ловкий мяч»



Возрастная группа: старшая, подготовительная.

Проблема: Недостатки в развитии двигательной сферы ребенка: общей и мелкой моторики, правильной осанки, координации движений, ориентировки в пространстве, развитие темпа и ритма движений, регуляции мышечного тонуса. Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним. Редкое применение детьми мяча в самостоятельной деятельности.

К сожалению, современные дети ведут малоподвижный образ жизни и все реже играют с мячом. Мяч знаком всем с раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка хватание, схватывание, бросание, позднее используемые в манипуляциях с мячом - метание и ловля. Ведь именно мяч является первым средством, связывающим, по мнению Ф. Фребеля, внутренний и внешний мир ребенка. Ушли в прошлое игры с мячами, а ведь именно в этих играх развивается ориентировка в пространстве, регулируется сила и точность броска, развивается глазомер, ловкость, быстрота реакции; нормализуется эмоционально-волевая сфера, 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. Поэтому так необходимо знакомить детей с разнообразностью мячей и подвижными играми с ним.

Цель проекта: Способствовать познавательному развитию ребенка в мире спорта и активных форм деятельности по средствам взаимодействия с мячом индивидуального характера и при сотрудничестве с взрослыми (родителями, педагогами).

Задачи проекта:

Оздоровительные задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни по средствам организации активного досуга с использованием мяча;
- Актуализация роли семьи в физическом воспитании дошкольников, формирование гармоничных отношений между детьми и взрослыми;
- Повышать двигательную активность детей при помощи игр с мячом;

Образовательные задачи:

- Способствовать развитию интереса у родителей в использовании мяча в играх с детьми.
- Познакомить детей с подвижными играми с мячом, привлечь к употреблению в самостоятельной деятельности.
- Обучать детей действиям с мячом, заинтересовать в использовании мяча в играх.

Развивающие задачи:

- Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений с мячом.
- Развивать двигательные способности, ловкость, быстроту реакции, умения и навыки в процессе игры с мячом.

Воспитательные задачи:

- Содействовать воспитанию культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях образовательной, игровой и соревновательной деятельности.
- Способствовать воспитанию эмоционально - положительного отношения к мячу.

Сроки реализации проекта: Сентябрь, октябрь.

Участники: Инструктор ФК, дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели ДОУ.

Содержание практической деятельности по реализации проекта.

1 этап (подготовительный - сбор и накопление информации)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
<ul style="list-style-type: none"> - Определение целей и задач проектной деятельности. - Беседа: «Игры, в которые я играю дома». - Ситуативное общение «Если б не было мячей?» - Презентация: «Мячи бывают разные». - Создать предметно-развивающую среду, картотеку «Игры с мячом» - Анкетирование родителей: «Ребенок и мяч» 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать познавательному развитию ребенка по средством взаимодействия с мячом индивидуального характера и при сотрудничестве с взрослыми (родителями, педагогами). - Повышать двигательную активность детей при помощи игр с мячом; - Познакомить детей с подвижными играми с мячом, привлечь к употреблению в самостоятельной деятельности. - Развивать двигательные способности, ловкость, быстроту реакции, умения и навыки в процессе игры с мячом. - Расширить кругозор детей о разнообразии мячей, о пользе упражнений с мячом и способах организации деятельности с ним, о видах спорта с мячом. - История возникновения мяча. - Воспитывать желание заниматься спортом. - Выложить мячи для разных видов спорта (футбольный, баскетбольный, волейбольный). - Определить степень активного отдыха в условиях семейного воспитания и уровень оснащённости развивающей среды пребывания ребенка дома. 	<p>Сентябрь 1-3 неделя</p>

2 Этап (деятельный, творческий)

Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
Физическое развитие.		
<p>- НОД по физическому развитию с использованием мяча.</p> <p>- Самомассаж с массажными мячами.</p> <p>- Развлечение «Мой веселый звонкий мяч» (Подвижные игры с мячом по развитию речи)</p> <p>П/И с мячом: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол»</p>	<p>- Разучивание упражнений с мячом. Эстафеты с мячом. Закрепление навыков бросания и ловли мяча, развивать физические качества: скорость и выносливость.</p> <p>- Подвижные игры с мячом «Мяч водящему», «Охотники и звери». Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.</p> <p>- Расслабление мышц, предотвращение простудных заболеваний.</p> <p>- Развивать двигательную активность детей в играх с мячами. Формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать инициативу, организаторские способности, умение действовать в команде, выполнять правила игры.</p> <p>- Закреплять навыки метания мяча, развивать физические качества: скорость, меткость.</p>	<p>4 неделя сентября,</p> <p>1 неделя октября.</p> <p>2 неделя октября.</p> <p>3 неделя октября.</p>

Развитие речи

- Самомассаж мячиками «Суджок»: «Ежик», «Прокати по ладошкам», «Тренировка».

- Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Воевода», «Животные и их детеныши», «Мяч бросай, овощи и фрукты называй», «Лови-бросай, цвета называй».

- Разучивание и произношение текста при проведении самомассажа.

- Закрепление навыков словообразования, расширение словарного запаса за счет употребления обобщающих слов, подбор существительных к прилагательному, развитие ловкости, внимания, памяти.

1 неделя
октября.

2 неделя
октября.

Познавательное развитие

- Беседы и знакомство детей с историей мяча.

- Ситуативная беседа: «Чтобы было, если...?»

- Рассматривание книг, альбомов о спортивных играх с мячом (баскетбол, футбол, волейбол и др.)

- Презентация: «Мячи бывают разные»

- Развивать познавательную активность дошкольников, воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

- Расширять кругозор детей о разнообразии мячей. Воспитывать желание заниматься спортом.

- Расширять кругозор детей о разнообразии мячей, повысить интерес у старших дошкольников к видам спорта, воспитывать желание заниматься спортом, поддержать интерес у детей к играм с мячом

- Воспитывать желание заниматься спортом.

2-3 неделя
сентября.

Социально – коммуникативное развитие

<p>- Игровые обучающие ситуации: «Как играть с мячом в коллективе?»</p> <p>- Д/ И «Какого мяча не хватает?», «Школа мяча».</p> <p>- Самостоятельные игры с мячами. «Мяч водящему», «Охотники и звери», «Мяч сквозь обруч», «Вышибалы».</p>	<p>Учить воспитанников проявлять свои умения общаться дружелюбно друг с другом используя мячи в процессе самостоятельной деятельности в группе и на прогулке.</p> <p>- Расширять кругозор, внимание. Учить обобщать, сравнивать, развивать сосредоточенность.</p> <p>- Закреплять навыки бросания и ловли мяча, развивать глазомер, точность броска. Развивать меткость, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.</p>	<p>2 неделя сентября.</p> <p>2 неделя октября.</p> <p>4 неделя сентября по 4 неделя октября</p>
	<h3>Игровая деятельность</h3>	
<p>- Подвижные игры с мячом на занятиях, в свободной деятельности.</p> <p>- Д/И «Какого мяча не хватает?», «Школа мяча».</p>	<p>- Умение использовать полученные знания в игровой деятельности.</p> <p>- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям.</p> <p>- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу.</p> <p>- Воспитывать здоровый дух соперничества.</p> <p>- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.</p> <p>- Закрепление представления о видах спорта и использование этих знаний в спортивных играх и соревнованиях.</p> <p>- Развитие концентрации внимания, способности логически мыслить.</p>	<p>4 неделя сентября по 4 неделя октября</p>

Работа с социумом		
<ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование родителей: «Ребенок и мяч». 	<ul style="list-style-type: none"> - Определить степень активного отдыха в условиях семейного воспитания и уровень оснащённости развивающей среды пребывания ребенка дома. - Получение информации для профессиональных нужд педагога. 	<p>2 неделя сентября.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Мастер класс для родителей «Школа мяча». 	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить и объяснить правила подвижных игр с мячом. - Познакомить с правилами проведения массажа мячиками «Су-Джок» 	<p>3 неделя сентября.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Изготовление массажных мячей детьми и родителями совместно. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать стимулированию познавательной активности, сближению родителей с детьми, делать их настоящими партнерами. - Расширять кругозор детей и взрослых, наполнить их творческой энергией, способствовать позитивным изменениям в семье, правильно выстраивать взаимоотношения друг с другом. 	<p>1-2 неделя октября.</p>

3 Этап (Презентация проекта)		
Специально - организованная деятельность	Цели деятельности	Дата проведения
<ul style="list-style-type: none"> - Спортивное развлечение: «Мой веселый звонкий мяч» 	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить навыки владения мячом у детей. - Создать радостное эмоциональное настроение. - Стимулировать двигательную активность детей. - Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу, командные межличностные отношения. 	<p>4 неделя октября</p>

Результат проекта.

- Повышен уровень физического развития дошкольников.
- Развита физические качества: ловкость, быстрота, выносливость.
- Развита двигательной активности детей.
- Повысился спортивный показатель в работе с мячом.
- Дети стали увлечённо использовать мячи в самостоятельной деятельности.
- Родители и дети познакомились с историей мяча и его видах.
- У родителей проявился интерес к занятиям физкультурой и спортом с использованием мячей совместно с детьми.
- Обогащать знания родителей об играх детей с мячом.

Вывод. Ценность этого проекта состояла в том, что совместная игровая деятельность с мячом, детей, родителей и педагогов во время реализации проекта показала, что технология владения мячом не только способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, но и сплачивает коллектив, помогает создавать доверительные, партнерские отношения с семьями воспитанников.

Приложение.

Анкета для родителей «Ребенок и мяч»

Как часто Вы играете в подвижные игры с ребенком на прогулке?

- а) Почти каждый день
- б) 1 раз в неделю
- в) редко, но играю

Какие игры с мячом знает ваш ребенок?

Играете ли вы с ребенком в мяч дома?

Играете ли вы с ребенком в мяч на прогулке?

Имеются ли у Вас дома мячи? Какие?

С каким мячом любит играть ваш ребенок?

- а) обычный резиновый
- б) футбольный
- в) баскетбольный
- г) теннисные мячи
- д) мяч фитбол (мяч для фитнеса)

Как Вы думаете, стоит ли играть с ребенком в мяч? Почему?

В какую секцию отдали бы Вы своего ребенка?

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол
- г) Теннис
- д) Пинг-понг
- е) Фитнес

Спасибо.

История возникновения мячей.

История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свое 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.

Древние греки придумали несколько игр с мячом. Так, спартанские воины увлекались соревнованием по перебрасыванию ногами и руками кожаного мяча.

Распространены упражнения, и игры с мячом были и Древнем Риме. 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.

И в Древнем Китае играли в мяч, например, пиная его ногой. Игра со временем стала любимым народным развлечением, 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.

В древней Японии тоже не обходились без мяча. При императорском дворе проводились командные игры по забиванию мяча в ворота за определенное время.

В Древней Индии важную роль в деле объединения всей общины играла игра с мячом и битой, которая стала прародительницей хоккея на траве.

Мяч найденный в древних египетских гробницах говорит о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданных. А в египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов.

Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев. 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.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли крестьянские дети в XIII веке.

Дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок.

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.

Картотека игр с мячом.

«Ловишки с мячом»

Цель: закреплять навыки передачи мяча, развитие ловкости, быстроты реакция, умения ориентироваться в пространстве, внимания.

Правила: Стоя в кругу, дети передают друг другу мяч, рассказывая при этом стихотворение:

Раз, два, три.

Мяч, скорей беги!

Четыре, пять, шесть,

Вот он, вот он здесь!

На каждое слово стихотворения дети передают мяч. Тот, у кого мяч окажется в руках на слове «здесь», становится водящим – выходит на середину круга и говорит: «Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки».

После этих слов все дети разбегаются, а водящий бросает мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. Игра повторяется с каждым водящим два - три раза, после чего все игроки снова встают в круг, и игра продолжается с новым водящим.

«Мяч снежной королевы»

Цель: закреплять навыки бросания и ловли мяча, развитие ловкости, равновесия и быстроты реакции.

Правила: Дети встают в круг на расстоянии 2 шагов друг от друга. Один игрок бросает мяч другому. Если тот его не поймал, то должен замереть в той позе, в которой пытался поймать мяч. Если поймал, то нужно сразу бросить следующему игроку. Игра длится до тех пор, пока все игроки не «заморозятся».

Оставшийся игрок должен отогреть ледяные фигуры. Он встаёт в центр круга и бросает мяч поочерёдно каждому игроку. Если мяч пойман, фигура оттаивает и бросает мяч следующему игроку. Если ему тоже удаётся поймать мяч, то и он оттаивает и может снова участвовать в игре. Если нет, то игрок продолжает стоять в застывшей позе, а игру продолжает тот, кто бросил мяч последним.

«Выбивалы»

Цель: закреплять навыки метания мяча в движущуюся цель, развитие ориентировки в пространстве ловкости, быстроты реакции.

Правила: Два ребёнка стоят по разным концам площадки, примерно на расстоянии 10 – 13 м. друг от друга. В центре между ними в ряд игроки. Эти двое перекидывают друг другу мяч так, чтобы попасть в кого – то из стоящих в центре. Те, в кого целятся, должны уворачиваться от мяча. Тот, кого вышибли, становится на место игрока, который в него попал.

«Мяч водящему»

Цель: закреплять навыки бросания и ловли мяча, развитие ловкости, глазомера, моторику рук, быстроту, точность броска.

Правила: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

«Воевода»

Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Правила: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

- Катится яблоко в круг хоровода,
- Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

- Я сегодня воевода.
- Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

- Раз, два, не воронь
- И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

«Штандер-стоп»

Цель: упражнять детей в разных видах движения, развивать внимание, глазомер, ловкость

Правила: Все встают кругом. Водящий с мячом в одной руке становится в центре круга, закрывает глаза и вытягивает вперёд свободную руку. Остальные участники идут вокруг него. В какой-то момент, водящий говорит: «Стоп!» и открывает глаза.

Тот, на кого указывает его рука, бежит за мячом, который водящий куда-нибудь со всей силой бросает. Когда он возьмет мяч в руки, ему нужно крикнуть: «Штандер-стоп!».

Водящий в это время уже убежал далеко в другую сторону.

Тот, кто с мячом должен оценить расстояние до водящего и сказать, сколько до него гигантских (огромных) шагов, лилипутских (мелких шажков, когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой), человеческих (обычных), «зонтиков» (поворот на одной ноге вокруг себя), «лягушек» (прыжки).

Можно называть несколько видов шагов, например: «До Егора - 15 «гигантов», 3 «зонтика»

После этого игрок с мячом выполняет все названные шаги, приближаясь к водящему. Когда он приблизился к водящему, сделав столько шагов, сколько назвал, водящий сцепляет руки перед собой кольцом, а игрок с мячом должен попасть в это кольцо мячом. Если попал – то он становится водящим. Если нет – водящий остаётся прежним.

«Охотники и звери»

Цель: развитие скоростных качеств, ориентировки в пространстве, глазомера, ловкости, совершенствовать навыки метания.

Правила: На площадке обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» — бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу, увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами. Те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

«Мячик кверху»

Цель: Развитие физических качеств, скорость, меткость.

Правила: Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга.

Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!»

Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становится водящим. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть «Спой!», ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.

«Кто быстрее»

Цель: Развитие физических качеств, скорость, ловкость.

Правила: Дети самостоятельно распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Водящий, коснувшийся мяч, меняется местом с тем, кто бросил мяч. Водящий также может догнать укатившийся мяч после неудачного броска.

«Эстафета с ведением мяча»

Цель: Развитие физических качеств, скорость, выносливость.

Правила: Дети делятся на команды по 5-6 человек и располагаются. Вокруг каждой команды чертится круг или кладется большой обруч. Воспитатель указывает направление движения. После сигнала воспитателя первые игроки команд ведут мячи вокруг круга, закончив возвращаются в команду передают мяч следующему игроку, а сами встанут в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.

«Блуждающий мяч»

Цель: Развитие физических качеств, скорость, ловкость, координация движения, выносливость.

Правила: Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Передовая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

«Зайчик»

Цель: Развитие физических качеств, скорость, ловкость, выносливость.

Правила: На площадке чертится большой круг. Считалкой выбирают Зайчика, он идет в круг, а все игроки стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел

игрока – зайчика. Зайчик бегают по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает игрока – зайчика, встает на его место в кругу.

Игроки не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее игроки передают мяч, тем интереснее проходит игра. Игрок – зайчик, по желанию, может поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и становится зайчиком.

«Гонка мячей»

Правила: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

«10 передач»

Правила: Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол (землю).

Вариант. 1. Пара, уронившая мяч выходит из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Вариант. 2. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают 10 передач, не роняя мяча на землю (пол).

«Мяч сквозь обруч»

Правила: Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего пять обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч.

(мяч должен пролететь в обруч, если пройдет мимо или игрок его не поймает, бросок следует повторить. Побеждает пара меньше число раз уронившая мяч.

Вариант. Побеждает пара, быстрее закончившая игру и меньшее число раз уронившая мяч

«Займи свободный кружок»

Правила: Все дети за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см. начерченные на земле в разных местах на расстоянии

1. 5 -2 м. один от другого (в помещении можно использовать обруч). Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться рукой (когда мяч

на лету). Если водящему удастся это сделать, воспитатель дают сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успеет занять кружок, становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз.

«Догони мяч»

Правила: Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в сторону рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаются свободным. Ребенку, стоящему вправо от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч. Мяч передавать только соседу; передавать и бежать после слова «беги»; уронивший мяч поднимает его.

«Встреча»

Правила: На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров. Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по желанию игроков.

Правила игры: Площадка, где проводится игра, должна быть ровной. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок мяча.

«Кого назвали, тот и ловит»

Правила: 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.

«Мотоциклисты»

Правила: На площадке чертится улица шириной 2-3м, длиной 4-5м. Все дети-мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке одной рукой. Посреди улицы стоит регулировщик. Он с зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает- он ведет на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. Движение по улице происходит в одном направлении.

«Мяч о пол»

Правила: Дети строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две — напротив. Первые в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о землю (пол). Добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч. А сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее. Мяч отбивать; если потерял догнать и вновь отбивать; добегать с мячом до черты, за которой стоит колонна.

«Метко в кольцо»

Правила: Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся и становятся на указанное место перед щитом. У первых в руках — мяч. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к щиту одной рукой, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

«Большой мяч»

Правила: Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить 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. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

«Выгони мяч»

Правила: На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5-10 м. Играющие делятся на две команды. Встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий. Пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет) выигрывает команда, набравшая меньше всего штрафных очков.

«Животные и их детёныши»

Цель: закрепление в речи детей названий детёнышей животных, закрепление навыков словообразования, развитие ловкости, внимания, памяти.

Правила: Бросая мяч ребёнку, взрослый называет какое-либо животное, а ребёнку, возвращая мяч взрослому, называет детёныша этого животного.

«Мяч бросай и овощи называй»

В зависимости от темы игры возможны варианты: «Мяч бросай, четко фрукты называй» или «Мяч бросай, транспорт быстро называй».

Цель: расширение словарного запаса за счет употребления обобщающих слов, развитие внимания и памяти, умение соотносить родовые и видовые понятия.

Правила. Взрослый называет обобщающее понятие и бросает мяч поочередно каждому ребенку. Ребенок, возвращая мяч взрослому, должен назвать относящиеся к этому обобщающему понятию предметы.

Взрослый: - Овощи;

Дети: - Картофель, капуста, помидор, огурец, редиска, свекла, морковь.

Взрослый: - Фрукты;

Дети: - Яблоко, груша, лимон, мандарин, апельсин, абрикос.

Взрослый: - Ягоды;

Дети: - Малина, клубника, смородина, брусника, черника, ежевика.

Взрослый: - Деревья;

Дети: - Береза, ель, сосна, дуб, липа, тополь. и т. д.

«Лови да бросай – цвета называй»

Цель: подбор существительных к прилагательному, обозначающему цвет. Закрепление названий основных цветов, развитие воображения у детей.

Правила: взрослый, бросая мяч ребёнку, называет прилагательное, обозначающее цвет, а ребёнок, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к данному прилагательному.

Взрослый - Дети

Красный – мак, огонь, флаг

Оранжевый – апельсин, морковь, заря

Жёлтый – цыплёнок, солнце, репа

Зелёный – огурец, трава, лес

Голубой – небо, лёд, незабудки

Синий- колокольчик, море, небо.

«Из чего сделано?»

Вот предмет, а из чего

Люди сделали его?

Цель: закрепление в речи детей употребления относительных прилагательных и способов их образования.

Методическое указание. Предварительно ребенку объясняется, что если какой-нибудь предмет сделан из дерева, то он деревянный, а если из железа, то он железный, и т. д.

Затем проводится работа по картинкам, после чего можно закреплять данную тему в игре с мячом.

Правила. Инструктор, бросая мяч ребенку, говорит: «Сапоги из кожи», а ребенок, возвращая мяч, отвечает: «Кожаные».

Рукавички из меха.

Дети: Меховые.

Тазик из меди. Медный;

Медвежонок из плюша. Плюшевый;

Рукавички из шерсти. Шерстяные;

Стакан из стекла. Стекланный;

Ваза из хрусталя. Хрустальная.

Можно предложить детям составить предложения с данными словосочетаниями.

Например: У Маши есть плюшевый мишка.

Самомассаж мячиками «Су-Джок».

«Ёжик»

(Все движения выполняются в соответствии с текстом)

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.

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 по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Прокати по ладошке»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

«Тренировка»

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны.

Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

Переключайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Ситуативная беседа.

Ситуация № 1.

- Чтобы было, если бы все мячи были одинакового размера?

(Если мячи большого размера, то малыши не удержали бы их в руках. Если мячи маленького размера, то ими неудобно было играть, ловить его).

Ситуация № 2.

- Чтобы было, если вдруг на земле исчезли все мячи?

(Тогда нельзя было бы играть в футбол, волейбол, баскетбол и другие игры).

Ситуация № 3.

- Чтобы было, если вдруг мячи стали квадратные?

(Тогда невозможно было бы ловить мячи и катать, пинать они бы не катились).

НОД для детей старшего возраста с использованием мячей.

Цель: Разучивание упражнений с мячом. Эстафеты с мячом. Закрепление навыков бросания и ловли мяча, развивать физические качества: скорость и выносливость.

Задачи:

1. Продолжать обучать детей бросать мяч снизу и от груди, ловить его двумя руками.
2. Совершенствовать умение пролезать в обруч не касаясь его.
3. Упражнять детей в прыжках; бросках и ловле его после отскока.
4. Развивать двигательные способности детей, реакцию на сигналы.

5. Воспитывать чувство товарищества.

6. Закрепить технику выполнения строевых упражнений и способы перестроения.

Оборудование и инвентарь: мячи, обручи, гимнастическая верёвочная лестница, ленты (по количеству детей).

I. Подготовительная часть.

1. Построение в шеренгу.

2. Строевые упражнения. Повороты на месте вправо- влево.

3. Разминка по кругу с мячом:

- ходьба на носках, мяч в руках вверху
- ходьба на пятках вместе, мяч прижат к груди
- ходьба на коленях, мяч за головой
- бег с захлёстыванием голени, мяч в опущенных руках сзади
- прыжки в центр круга, мяч вверх и на свое место, мяч вниз
- бег друг за другом, на остановку по сигналу ударить мячом о пол, поймать и продолжать бег
- ходьба, восстановить дыхание. Перестроение в колонну по три.

ОРУ с малым мячом.

И. п. – Основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны, руки в верх, переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вернуться в и. п.

И. п. – Стойка ноги на ширине плеч, мяч зажат в ладошках у груди. Поворот в право, вытянуть руки вперед, вернуться в и. п. То же в лево.

И. п. – Стойка ноги на ширине плеч, зажат подбородком. Наклон вперед-вниз, выпрямиться, и. п.

И. п. – Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, переложить мяч в левую руку, выпрямиться, вернуться в и. п.

И. п. – Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя, вернуться в и. п., то же влево.

И. п. – Стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

II. Основная часть.

Фронтальный способ.

Рассчитаться на первый и второй. Построение в две колонны.

Мяч у первых номеров.

1. Броски мяча друг другу. Перед броском, подбросить мяч вверх перед собой, поймать и бросить способом снизу- вверх второму номеру.
2. Броски мяча друг другу от груди. Перед броском, удар мячом об пол двумя руками перед собой, бросок второму номеру, ловить мяч двумя руками.
3. Броски мяча друг другу ближе к принимающему мяч, способом вниз, ловля его после отскока от пола.
4. Броски мяча вверх перед собой с продвижением вперёд, ловля его в движении. Идти на встречу другому номеру, обойти его и вернуться на своё место.

Передать мячи первым номерам (сложить мячи в корзины)

Взять каждому по обручу, построиться шеренгой. Поточный способ.

1 –й круг.

1. Пройти в обруч, не касаясь его (первые номера держат обручи, вторые проходят задание)

2. Прыжки прямо на двух ногах по гимнастической верёвочной лестнице, лежащей на полу, через пролёты.

Номера меняются местами. Вторые номера становятся за спину к первым, берут у них обручи по команде инструктора.

2-ой круг.

2.1. Обручи поставить «змейкой»

2.2. Тоже, прыжки боком.

Номера меняются местами по команде.

III. Заключительная часть.

П/и «Мяч водящему».

Цель: закреплять навыки бросания и ловли мяча, развитие ловкости, глазомера, моторику рук, быстроту, точность броска.

Правила: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Релаксация.

Под спокойную музыку дети ложатся на ковёр, восстанавливают дыхание, отдыхают.

Инструктор произносит слова:

«Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.»

Построение в шеренгу.

Организованный выход из зала.

ФОТООТЧЕТ.

Самомассаж мячиками «Су-Джок».



Ору с малыми мячами.



Игры с мячом. Д/И «Какого мяча не хватает»



Д/И «Школа мяча»



«Метко в кольцо»



Эстафета «Мяч змейкой»



«Мяч сквозь обруч»



«Охотники и зайцы»



Спортивное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч».





**Нестандартное физкультурное оборудование сделано руками родителей:
Семья Макаровых гр. «Капитошки» и семья Чесновых гр. «Звездочки».
«Массажные мяки».**

