

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Родничок»
Карасукского района Новосибирской области

**Программа кружковой работы
по физической культуре с детьми 6-7 лет
«Мяч и Я – Друзья!»**

Любченко Наталья Ивановна,
*инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории*



г. Карасук, 2019г.

Пояснительная записка

Кружковая деятельность – особая сфера жизни детей дошкольного возраста. Максимальное разнообразие, ориентация на индивидуальные интересы и склонности детей – важные принципы её организации. Именно кружковая деятельность физкультурно - спортивной направленности, при правильной организации, создает каждому ребенку возможность реализовать и утвердить себя, пережить чувство успеха. Занятие в кружке является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей.

Во время НОД по физической культуре в ДОУ не всегда можно удовлетворить все «запросы» воспитанников. Большая деятельность, направленная на развитие двигательных способностей, сохранение и развитие природных физических способностей детей, в нашем ДОУ осуществляется в рамках организованной, системной работы спортивного кружка «Я и Мяч Друзья!», которая является одной из приоритетных форм в работе с дошкольниками и служит действенным средством в решении таких задач, как:

- развитие физических качеств;
- расширение и углубление знаний, полученных на основных занятиях; привитие интереса к физической культуре и спорту;
- закрепление умений и совершенствование практических навыков; развитие индивидуальных способностей детей;
- побуждение к творческой активности, инициативе и самостоятельности в двигательной деятельности;
- организация содержательного отдыха воспитанников ДОУ, направленного на их физическое, эстетическое и нравственное воспитание.

Кружок «Я и Мяч Друзья!» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с потребностями дошкольников, с учетом их возраста, особенностями и состоянием здоровья.

Работа кружка позволяет максимально приблизить к детям и их родителям возможность получить и базовое дошкольное образование в области физическое развитие, и развить индивидуальные спортивные способности ребенка, проявить творческий потенциал, и конечно, укрепить здоровье. Система кружковой работы, разработанная мной, целенаправленна на воспитанников с высокой двигательной активностью и выраженными моторными способностями. Как показала практика, в процессе занятий в кружке у дошкольников происходит оптимальное сочетание различных видов детской деятельности (познавательно-коммуникативной, игровой, двигательной), что определенно способствует улучшению, как физической, так и социальной адаптации детей в современном мире.

Актуальность. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент

для развития физических качеств. Психофизические качества (двигательные способности) имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения ими широким кругом движений. Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занимались такие педагоги как Е.Н. Вавилова, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, М.Ю. Кистяковская и другие. Специалисты В.А. Степаненкова, Ф. Фребель, Д.В. Хухлаева указывают, что в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества (двигательные способности), играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях окружающей среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания, умственной деятельности детей.

В связи с решением задач физической культуры в нашем ДОУ все больше внимания уделяется развитию двигательных способностей у детей дошкольного возраста, а физическое воспитание направлено на формирование двигательных навыков и развитие психофизических качеств таких, как быстрота и точность движений, их своевременность и согласованность. Все названные категории в теории и методике физического воспитания связывают с понятием «**ЛОВКОСТЬ**».

Н.А. Бернштейн считает, что огромную потребность в движениях дети обычно стремятся удовлетворить в игре. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. У детей дошкольного возраста особенно важно сконцентрировать внимание на развитии **в игре ЛОВКОСТИ**. Е.Н. Вавилова, В.И. Усаков, Д.В. Хухлаева считают, что развитие **ЛОВКОСТИ** значительным образом влияет на развитие умственной деятельности ребенка, а, именно, на этапе дошкольного возраста закладывается фундамент его будущей жизни.

Осокина Т.И. полагает, что **ЛОВКОСТЬ** – способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно возникающим по ходу деятельности неожиданным условиям и овладевать новыми движениями. По мнению Матвеева А.П. **ЛОВКОСТЬ** — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Наиболее ценным для этого можно представить **игровой метод**, который обладает признаками, характерными для игр в физическом воспитании.

Значение игр с мячом. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. **Мяч** - это снаряд, который требует **ЛОВКОСТИ** и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах кисти пальцев рук, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают

позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

При систематическом обучении дошкольники без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр. Занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени, способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у воспитанников.

Миронова Р.М. отмечает, что **игры с мячом** играют особую роль в формировании координационных качеств: ловкости, глазомере, быстроте реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу. Согласно взглядов Филиповой С.О., Холодова Ж.К., Осокиной Т.И., Ефименко Н.Н., Пензулаевой Л. И., Ториева А.Ш. игровые упражнения и подвижная игра с мячом являются **эффективным средством** развития **ловкости**, так как отвечают возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей, играют важную роль в формировании личности ребенка.

Цель: способствовать укреплению здоровья воспитанников в ходе развития ловкости детей средствами подвижных игр и игровых заданий спортивной направленности с мячом.

Задачи

Образовательные:

- Обогащение двигательного опыта дошкольников за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.
- Ознакомление и закрепление упражнений со всеми доступными видами мячей.
- Совершенствование двигательных навыков детей в процессе п/игр, в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.

Оздоровительные:

- Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса, нижних конечностей организма детей.
- Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, связок свода стопы.

▪ Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей.

▪ Закрепление у воспитанников умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности.

Воспитательные:

▪ Воспитание потребности и желания вести здоровый образ жизни.

▪ Способствование проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных и спортивных игр.

▪ Совершенствование умения придерживаться определенного направления передвижения и быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога, на зрительные ориентиры, соблюдать предложенный темп.

▪ Закрепление правил безопасного поведения во время индивидуальной и совместной работы с мячом, бережного обращения с физкультурным инвентарем.

Методы и приемы обучения упражнениям и играм с мячом, стимулирования и мотивации детской деятельности:

○ метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

○ практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без);

○ игровой метод (творческие задания, подвижные игры, игровые упражнения, соревнования и др.);

○ словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, комментирование, указание, команды, распоряжение, поощрение, оценка, анализ двигательных действий и др.);

○ наглядный метод (демонстрация и показ, имитация, поддержка, помощь, страховка, использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений, зрительных ориентиров, звуковых сигналов и наглядных пособий).

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера упражнений.

Количество занятий: 1 занятие в неделю во 2-й половине дня, 4 занятия в месяц (с 3 недели сентября по 2 неделю мая). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения и др.

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность в режиме дня; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению техническими элементами игры с мячом. Имитационные упражнения, игровые задания спортивной направленности, упражнения и подвижные игры с мячом.

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование воспитанников - определение уровня развития ловкости на конец учебного года.

Ожидаемые результаты (целевые ориентиры)

○ Повышение уровня воспитанников владения мячом - умеют быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые ситуации: быстрая передача мяча, быстрый бросок мяча через сетку, подача мяча, точное забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

○ Повышение интереса воспитанников к физической культуре, а именно, к разнообразным играм с мячом - умеют выбирать способ деятельности, сравнивать, обобщать, анализировать свои действия, уверенно стремятся к лучшему результату.

○ Познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка, стадион.

Работа с родителями

Содержание работы	Формы работы	Сроки
«Физическая культура и оздоровление».	Анкетирование	Сентябрь
«Развиваем ловкость у дошколят».	Стеновая информация (тематическая консультация, наглядные рекомендации)	Октябрь
«Любимая подвижная, спортивная игра с мячом нашей семьи» (+ описание и фото).	Мастер-класс: дети + родители	Ноябрь
«Идеи семейных игр с мячом на свежем воздухе».	Оформление семейных журналов (обмен семейным опытом)	Декабрь
«История возникновения мяча. Разновидности мяча».	Тематические памятки	Январь
«Я дружу с Мячом!».	Тематическая выставка – конкурс детских работ	Февраль
«Мама, папа, я и Мяч!».	Консультация, адресная рекомендация	Март
Турнир «Подвижных и спортивных игр с мячом».	Дружеский турнир совместно с родителями в рамках Дня здоровья	Апрель
«В Стране спортивных мячей».	Познавательно – игровая программа	Май

Структура занятия кружка «Я и Мяч Друзья!»

Вводная часть: ходьба, бег (разные виды), подскоки, прыжки, корригирующие упражнения.

Основная часть: обучение упражнениям и движениям с мячом через игровые задания спортивной направленности, дыхательное упражнение, подвижная игра.

Заключительная часть: ходьба, релаксация, дыхательное упражнение или м/п игра.

Для выявления особенностей ловкости у детей было проведено обследование, которое, наиболее точно, определило уровень развития ловкости воспитанников. В обследовательской деятельности использовалась методика М.А. Руновой, которая включала точные тесты на определение уровня развития ловкости:

1. тест «Челночный бег» 3×10 м.;
2. тест «Подбрасывание и ловля мяча»;
3. тест «Отбивание мяча от пола».

Количественно-качественная обработка результатов проводилась на основе показателей оценки (нормативов физического развития дошкольников) Г.А. Шорина.

Выводы, сделанные на основе результатов диагностического обследования, позволяют планировать и организовывать дальнейшую работу с мячом по развитию ловкости воспитанников.

Предметно-пространственная развивающая среда. Созданы все необходимые условия, обеспечивающие подбор спортивного инвентаря и физкультурного оборудования с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним. Наличие раздаточного материала, в том числе и по количеству воспитанников.

Раздаточный материал
Мячи резиновые большие d=20 см
Мячи резиновые средние d=16 см
Мячи резиновые малые d=8 см
Мячи массажные
Мячи надувные
Мячи - хопы
Мяч футбольный и волейбольный
Мячи теннисные
Мячи набивные (масса 1кг)
Кегли, конусы, дуги
Стойки, сетка
Баскетбольная корзина
Теннисные ракетки с мячами
Обручи большие и средние

Игровые задания спортивной направленности, упражнения и подвижные игры с мячом ориентированы на подготовительную

возрастную группу и рассчитаны на один раз в неделю во вторую половину.

Учебно - тематический план

Сроки	Содержание работы	Задачи
<i>Сентябрь</i>	Диагностическое обследование воспитанников. Инструктаж по технике безопасного поведения при индивидуальной и совместной работе с мячом.	Определение уровня развития ловкости на начало учебного года. Подготовка дошкольников к обучающему процессу с различными видами мячей.
<i>Октябрь</i>	Просмотр мультфильма «Игры с мячом». Игра с мячом «Точный пас» - передача мяча ногой друг другу в движении в разном направлении. Игра с мячом «Успей поймать!» - перебрасывание мяча в парах разными способами с пробегом вправо-влево. Игра с мячом «Качели» - бросание мяча сверстнику, стоящему на расстоянии 3-4м, с отскоком об пол.	Знакомство с историей возникновения мяча, с разными играми с мячом. Научить быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые условия и ситуации. Научить управлять мячом, чувствовать его, хорошо и точно ориентироваться в окружающем пространстве. Закрепление двигательного умения согласовывать свои действия с мячом в паре со сверстником.
<i>Ноябрь</i>	Ведение мяча ногой, продвигаясь бегом в разном направлении. Игра с мячом «Точный удар» - отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Игра «По скамейке с мячом» - отбивание мяча двумя и одной рукой в ходьбе по скамейке. Игра «Не теряй мяч!» - остановка и отбивание мяча с помощью ног (правой и левой).	Отработка умения правильно контролировать движение мяча. Развитие умения «мягко принимать» мяч, сохранять быстроту реакции. Совершенствование функции равновесия и быстроты реакции на повышенной опоре. Закрепление умения ловко «принимать» и точно отбивать движущийся мяч ногой.
<i>Декабрь</i>	Перебрасывание мяча друг другу в парах, стоя спиной к партнёру, и ловля его двумя руками, не прижимая к груди и быстро присаживаясь на корточки. Игра «С мячом вперёд!» - ведение мяча одной рукой, продвигаясь бегом в разных направлениях и увёртываясь от ловишки. Отбивание мяча с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).	Совершенствование точности передачи мяча при игре с товарищем, быстроты реагирования на динамически изменяющуюся ситуацию. Отработка навыка владения мячом в движении в быстро меняющихся игровых условиях окружающего пространства. Закрепление умения точно и быстро согласовывать разные игровые действия.

<p><i>Январь</i></p>	<p>Игра «Мяч двумя руками» - отбивание двух резиновых мячей одновременно. Игра с мячом «Ловкие пары» - поочерёдное отбивание мяча в парах, стоя боком, лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2м. Поочерёдное отбивание мяча в парах, стоя спиной друг к другу.</p>	<p>Совершенствование активных движений кистей рук в работе с мячом, их согласованности. Отработка умения правильно и точно согласовывать свои действия с действиями товарища, ориентироваться в окружающем пространстве относительно себя и партнёра.</p>
<p><i>Февраль</i></p>	<p>Игра с мячом «Ловкий вратарь» - ловля мяча кистями обеих рук и отбивание его ногой, стоя в (на) «футбольных воротах». Присесть на корточки, подбросить мяч вверх, быстро подняться на ноги и поймать его, не прижимая к груди. Игра с мячом «Кораблик» - отбивание мяча об пол из-под ноги и ловля его после одного отскока о стену. Игра с мячом «Самолёт» - отбивание мяча об пол двумя руками из-за головы, стараясь бросить его ближе к стене, ловля после одного отскока о стену.</p>	<p>Развитие умения ловко останавливать мяч в движении на разной высоте и с разного направления траектории полёта Развитие способности быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно заданным условиям. Формирование умения ловко и быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые действия. Развитие силы кистей рук, умения точно направлять и контролировать движение мяча, зрительно определять нужное расстояние.</p>
<p><i>Март</i></p>	<p>Игра с мячом «Метатели». Забрасывание мяча в малый обруч с 3-5 шагов с разного направления, не останавливаясь на месте перед броском. Игра с мячами «Паутинка» - одновременное перебрасывание малых мячей друг другу, стоя в кругу, с последующей ловлей свободного летящего мяча. Игра с мячом «Школа мяча».</p>	<p>Упражнять в бросании набивного мяча на дальность. Отработка точности, меткости, умения придерживаться определенного направления передвижения. Закрепление умения ловко принимать, быстро и точно бросать мячи малого диаметра товарищам вверх-вперёд. Разучивание поочерёдного отбивания мяча по кругу.</p>
<p><i>Апрель</i></p>	<p>Игра с мячами «Салют!» - по двое и по четверо, стоя в шеренгах и в кругу. Прокатывание набивного мяча друг другу в парах через свои ноги, стоя спиной к партнёру. Игра с мячом «Стрела» - отбивание мяча об пол одной рукой от плеча и ловля его двумя руками после отскока о стену. Игра с малым мячом «Точное попадание» - прокатывание мяча</p>	<p>Упражнять в перебрасывании двух мячей одновременно друг другу в парах, в четвёрках. Закрепление умения управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в быстрой смене движений, отработка умения сохранять направление траектории полёта снаряда. Совершенствование навыка прокатывания мяча вперёд</p>

	по скамейке с попаданием по мишени в конце снаряда.	одним сильным, точным толчком правой-левой рукой.
<i>Май</i>	Игра с мячом «Вертушка» - подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока, кружения и хлопка в ладони одновременно. Диагностическое обследование воспитанников.	Закрепление умения ловко и быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые действия. Определение уровня развития ловкости на конец учебного года.

Методика обучения бросанию и ловле мяча

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске – сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз организуется на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

К изучению ведения мяча надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Методика обучения дошкольников упражнениям с мячом

(Д.В. Хухлаева)

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Детям предлагают и более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

Вводятся и усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча о стену. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель. Выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стену, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть влоборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз – назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд – вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены

назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперед.

Методика проведения подвижных игр (Э.Я. Степаненкова)

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое Педагогическое руководство ею.

Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении.

Опыт Н.Н. Кильпио, Н.Г. Кожевниковой, В.И. Васюковой и др. показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного

развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только

скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их, затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

Игры и игровые упражнения с мячами

В методической литературе описано много игр с мячами. Можно одну и ту же игру развивать с мячами разных размеров. Такой подход к играм направляет внимание ребёнка на поиск нового, интересного, формирует умение видеть в каждом предмете разные функции.

Упражнения с мячом диаметром 20 см на месте (по программе «Старт» Р.А. Юдиной, Л.В. Яковлевой)

- 1. Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после 3-4 хлопков.
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
- 2. Отбивалки кулачком.** Отбивать мяч об пол кулачком.
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мяч на носок,
А потом на пятку – заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
- 3. Правый – левый кулачок.** Отбивать мяч об пол кулачком правой-левой руки поочередно.
- 4. Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони.
- 5. Правое – левое ребро.** Отбивать мяч об пол ребром правой – левой ладони поочередно.
- 6. Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после двух отскоков об пол.
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*
- 7. Хлоп – гоп.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после двух отскоков об пол и хлопка в ладони одновременно.
*Вверх бросок, об пол – отскок.
Хлопну громко: «Хлоп и гоп!».*
- 8. Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока, кружения и хлопка в ладони одновременно.

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.

Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

9. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.

А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

10. **Качели.** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 3-4м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели.

Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!

Упражнения с мячом в движении

1. **Бим-Бом.** Отбивать мяч о стену двумя руками от груди. Расстояние от 50 см до 1 м и более.
2. **Волна.** Отбивать мяч о стену двумя руками снизу и ловить его после двух отскоков об пол.
3. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка.
4. **Юла.** Так же отбивать мяч и ловить его после кружения.
5. **Самолёт.** Отбивать мяч об пол двумя руками из-за головы, стараясь бросить его ближе к стене, и ловить после отскока о стену.
6. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения.
7. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков.
8. **Стрела.** Мяч (диаметром 12 см) в правой руке. Отбить мяч об пол одной рукой от плеча и поймать его двумя руками после отскока о стену.
9. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке.
10. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки.
2. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре.
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Спортивный Куб»

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Точный бросок» (элементы баскетбола).

«Летучий мяч». В игре – трое играющих детей. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему». Нужно провести две параллельные линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих детей подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кегли». Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находятся на расстоянии друг от друга кегли. Задача игрока сбить их мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч». Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка с мячом. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их «ловит с помощью мяча». Тот, кого ловишка успеет осалить мячом, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается следующий ловишка.

«Школа мяча». Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч о стену». Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от пола и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему». В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удастся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

«Брось мяч». Равное число детей образуют 3-4 круга. Внутри каждого круга – водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит брошенный ими обратно мяч. Когда мяч возвращается к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая перебрасывание мяча.

Правила игры: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

«Попади в ворота». Дети разбиваются на пары и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота из кубиков и кеглей. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила игры: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать его энергично одной или двумя руками.

«Мяч об пол». Играющие строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две – напротив. Первые играющие в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут до черты, за которой стоит колонна, отбивают мяч и без промедления бегут обратно. Когда все поменяются местами, педагог отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

«Точный удар». Необходимо создать две команды из 8-10 детей. Команды выстраиваются в колонны по одному, одна напротив другой. Между ними на земле находится обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый участник из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому игроку из другой команды и отходит в сторону. Первый играющий второй команды бросает мяч второму участнику из первой команды. Так,

сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила игры: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

«Поймай мяч». Играющие дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Коснувшийся мяча меняется местом с тем, кто бросил мяч. Он может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.

«Мяч не теряй!». Каждый играющий с мячом выполняет различные действия: отбивает мяч на месте и бросает вверх, о стену. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила игры: играть с мячом, не мешая друг другу; не успевший поднять мяч по сигналу получает штрафное очко.

«Волейбол с воздушными шарами». Натянуть веревку на высоте примерно 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, в которых по 3-5 детей. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть им на своей стороне.

Правила игры: играть дружно; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

«Школа мяча». Команды нужно построить в колонны по одному, у направляющих в руках большой надувной мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. Первый игрок по сигналу ударяет мяч об пол в круг условленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т. д. Когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, закончившая все задания первой и с меньшим количеством ошибок.

1-е задание:

- а) бросить мяч об пол и поймать его двумя руками;
- б) бросить мяч об пол и поймать его правой рукой;
- в) бросить мяч об пол и поймать его левой рукой;
- г) бросить мяч об пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой.

2-е задание: повторить 1-е задание два раза подряд.

3-е задание: повторить 1-е задание три раза подряд.

«Перекасти мяч». Каждая команда разделена на две группы, которые построены в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников — мяч в подгруппе, имеющей большее количество игроков). По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает

назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же самое, отсылая мяч обратно и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перекачивание мяча.

«Прокати мяч». Команды построены в колонны по одному в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый игрок наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же самое. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Вариант эстафеты: команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу в стойке ноги врозь, мяч в руках у одного из левофланговых (при нечетном числе участников в группе, имеющей на одного игрока больше). По сигналу игрок прокатывает мяч между ногами своих партнеров, а направляющий противоположной колонны ловит его. Затем направляющий второй группы пробегает назад и повторяет то же самое, возвращая мяч направляющему первой группы и т. д. (мяч все время бросать сзади).

«Передача набивного мяча». Построение команд в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч находится в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4-6) раз подряд. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Способы передачи мяча.

1. Двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.
2. Двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекачивает его по полу направляющему между ног участников.
3. То же самое, обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.

«Переноска набивных мячей». Необходимо построить команды в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки лежат обручи, в центре которых находятся 3 набивных мяча. По сигналу первые номера бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

«Лови – не зевай!». Дети встают в круг спиной к центру. Водящий, который стоит по центру круга, с мячом в руках начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из игроков и подбрасывает мяч. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч или на лету, или только после одного удара о землю. Кому не удалось поймать мяч трижды – выбывает из игры.

«Передал — садись». Две колонны игроков встают на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. Расстояние между игроками — длина вытянутых рук, положенных на плечи впереди стоящих. В 5-6 шагах перед колонной проводят черту, за которую входят по одному представителю от команды — капитаны. По сигналу капитаны передают мяч (двумя руками от груди) первому игроку своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же приседая. Капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

«Успей поймать». Играющие (5-6 детей) стоят в «узком» кругу, у каждого в руках мяч и небольшой камешек. Подбросив мяч, надо быстро выбежать из круга, положить как можно дальше от него свой камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли один раз. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: подбросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро и ловко поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

«Быстро бери и беги». Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 метров. По сторонам площадки за каждой шеренгой, на расстоянии 10-15 метров, обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется мяч малого диаметра. Дети принимают одно из заданных исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях и т.п. По сигналу педагога каждый стремится быстро подняться, ловко взять мяч и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять мяч, догоняет своего партнёра. Выигрывает участник успевший взять снаряд и убежать с ним.

«Конь-огонь». Играющие дети стоят по кругу, водящий в центре круга с малым мячом в руках. Одновременно все бегут подскоками в одном направлении под слова водящего «У меня есть конь, этот конь — огонь! Но-но-но-но, но-но-но-но». По окончании слов останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - «конь бьет копытом». Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «Я скачу на нем, на коне своем», с окончанием слов останавливается и кладёт мяч между двумя участниками. Один бежит в правую сторону круга, а другой — в левую, стараясь как можно быстрее добежать и взять мяч в руки. Тот, кому это удалось, идет в круг с мячом, он становится водящим. Игра повторяется 4-5 раз.

«Мяч в корзинке». Цель. Быстро поймать мяч, отскочивший от пола.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У каждого играющего ребёнка одной из команд по мячу в руках. Участники несколько раз (2-3р), поочередно,

отбивают мяч об пол несильными ударами и быстро ловят его двумя руками, после того, как мяч пролетит через «корзинку» - нужно сделать из своих рук корзиночку и ловко успеть подставить ее под мяч после его отскока от пола. Затем быстро прокатывают мяч своим партнерам из другой команды, стоящим в шеренге напротив. У них задание то же самое.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех участников, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает детям, как правильно ловить мяч, намечает новые варианты игры.

«Попади в окошко». *Цель.* Попадать мячом в вертикальную цель с заданного расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды (не более 5—6). Участники встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1м. На этом же расстоянии проводится черта-ориентир. Одна из команд получает малый мяч. Игроки одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Играющий, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие бросают в пролет выше и т.д. Если кто-то не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же самое «окошко». Когда мяч «побывает» в каждом «окошке», команды меняются местами. Те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой и, наоборот. Педагог следит, чтобы участники во время броска не подходили к стенке ближе положенного расстояния. Побеждают та команда, которая допустила наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Взрослый, стоя сбоку от звеньев, напоминает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (должна быть дистанция, чтобы дети не мешали друг другу). После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т.д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т.д.

«Мяч о стену». *Цель.* Совершенствовать навык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Игроки строятся в 2 колонны (команды) и встают напротив стены на расстоянии 1-1,5м. Каждый участник, по очереди, бросает мяч о стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. Затем встает в конец своей колонны. Выигрывает команда, допустившая наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Взрослый, стоя сбоку от команд, напоминает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (должна быть дистанция,

чтобы дети не мешали друг другу). После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т.д.

«Целься в круг». *Цель.* Бросать мяч о стену так точно, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; быстро ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Игроки строятся в 2 звена на расстоянии 1-1,5м от стены. На полу, на 50-70см от стены, лежит обруч (или чертится круг). Каждый участник, по очереди, бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в обруч. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в обруч).

Методические приемы. Взрослый, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать кистями рук, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), педагог напоминает правила игры, отмечает лучшие звенья, предлагает варианты: один бросает, другой держит обруч, третий ловит отскочивший мяч.

«Точно в обруч». *Цель.* Совершенствовать навык попадания мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Игроки распределяются на команды, в каждой по 5-6 человек. На полу раскладываются в любой последовательности цветные обручи, по 4-5шт. напротив каждой команды. Участники встают перед обозначенной линией на расстоянии 1,5-2м от обручей. По сигналу первые игроки бросают мяч малого диаметра так, чтобы он попал в обруч. Каждый ребенок делает по два броска в любой из обручей или педагог предлагает определенную последовательность: бросок в красный, синий, желтый и т.д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные обручи.

Методические приемы. Дети могут бросать любым удобным способом, педагог напоминает, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться воланом.

«Отбей и поймай». *Цель.* Бросать мяч в горизонтальную цель и быстро ловить его.

Описание игры. Группа играющих детей распределяется на команды, которые выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты (5-6) на близком расстоянии друг от друга. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут к своим ориентирам, отбивают мяч в каждый квадрат, ловят его. Затем мяч передается следующему участнику. Можно отбивать мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо отбивать и ловить одной и той же рукой.

Методические приемы. Педагог находится впереди играющих детей, варьирует игровое задание.

«Не задень мяч». *Цель.* Развивать ловкость и координацию движений, согласовывать действия с партнёром.

Описание игры. Игроки распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Первый участник с силой отбивает мяч о пол (или подбрасывает вверх так, чтобы он как можно дольше отскакивал о пол). Следующий играющий в это время раскачивает обруч из стороны в сторону (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем передают мяч и обруч следующим в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает правила и условия игры.

Методические приемы. Педагог находится впереди играющих детей, направляет и помогает, варьирует задание: движения обручем - влево, вправо, от себя, к себе; раскачивать обруч так, чтобы как можно быстрее сбить мяч.

«Мяч в гору». *Цель.* Быстро и правильно прокатывать мяч по наклонной доске, не роняя и ловить его руками.

Описание игры. Игроки стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем деревянная доска). Один из участников, стоя у основания горки, с силой прокатывает мяч вверх так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог ловко поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все одновременно делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падений мяча на пол.

Методические приемы. Педагог контролирует действия играющих детей, предлагает новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; прокатывать мяч левой или правой рукой с близкого расстояния.

«Мяч в гору 2». *Цель.* Быстро и правильно прокатывать мяч по наклонной доске вверх-вниз, не роняя.

Описание игры. Игроки распределяются на две команды, каждая - напротив своей наклонной доски на расстоянии 2-3м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу участник первой команды прокатывает мяч по наклонной доске вверх так, чтобы он попал на противоположную сторону горки и скатился с нее, не падая. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на противоположную сторону горки, то команда получает одно очко. Затем прокатывает мяч участник второй команды и т.д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Педагог находится сбоку от играющих детей, следит за своевременной сменой участников. Подсчитывает количество очков у каждой команды, предлагает другие варианты игры: прокатывать мяч с такой силой, чтобы он не коснулся второй горки, поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой или правой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

«Мяч в гору, о стену, с горы». *Цель.* Формировать умение прокатывать мяч по наклонной доске с отскоком его от стены.

Описание игры. Игроки распределяются на две команды и выстраиваются перед наклонными досками, стоящими на расстоянии 1,5-2м друг от друга. От стены до горки 20-30 см. Нужно прокатить мяч вверх по наклонной доске с любого расстояния, но так, чтобы он, «преодолев» горку, отбился о стену. Тогда команда получает очко. Если мяч, не докатившись, упал между горкой и стеной или, отбившись о стену, не попал на доску, то он также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очко. Выигрывает команда, которая более правильно и четко выполнила задание, набрав максимальное количество очков.

Методические приемы. Педагог наблюдает за действиями детей, по ходу дает советы и направляет. При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает мяч один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой или правой рукой.

«Закати мяч в обруч». *Цель.* Закатывать теннисный мяч в обруч по «горке».

Описание игры. Игроки распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка, которая одной стороной касается пола. Получается небольшая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив своих горок. У каждого в руках теннисный мяч. По сигналу первые участники прокатывают мяч по дощечке, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает одно очко, при промахе очко не начисляется. Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры.

Методические приемы. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с более близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить участникам каждой подгруппы одновременно прокатывать мячи, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

«Чей мяч улетит дальше». *Цель.* Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании по наклонной доске.

Описание игры. Команды участников выстраиваются перед 2-4 наклонными досками на расстоянии 1м. У каждого в руках мяч. По сигналу первые игроки с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не

отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше всех.

Методические приемы. Педагог, находясь сбоку от участников игры, проверяет, как соблюдаются правила, по ходу дает конкретные советы и указания («делать сильный захват» - когда мяч улетает недалеко и др.). Варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, нецельный бросок оценивается в одно очко).

«Выстрел мячом». *Цель.* Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании с заданиями.

Описание игры. Игроки распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч малого диаметра. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на мяч и «пустить» по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно и равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему участнику. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Педагог переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, предлагает новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

«Мяч вдогонку». *Цель.* Быстро принимать и ловко передавать подряд мячи (3-4шт.), не роняя их.

Описание игры. Игроки строятся в два круга (две команды). Педагог раздает цветные мячи 3-4 участникам, стоящим в разных местах круга. По сигналу «Мяч вдогонку!», играющие начинают быстро передавать мячи друг другу по кругу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами, затем их количество увеличивается. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Педагог наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места), следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя в руках, отмечает ловких, внимательных, сообразительных. Предлагает новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

«С мячом вперед!». *Цель.* Быстро и ловко передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координационные способности.

Описание игры. Игроки распределяются на команды и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой командой, на

расстоянии 4-5м, ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т.д. Первый участник бежит с мячом вперёд, обегает предмет-ориентир, быстро возвращается назад, передает мяч следующему и встает в конец колонны. При потере мяча играющий возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает команда, опередившая других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Педагог следит, чтобы участники соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет-ориентир, переходили в конец колонны с одной стороны. Игра может проходить в другом варианте: обежать ориентир, положить рядом мяч, возвращаясь к своей колонне, передать эстафету, коснувшись руки следующего игрока. Тот, обегая ориентир, берет мяч и передает его другому и т.д.

Список используемой литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1981.
2. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. Ребенок в детском саду, 2007.
3. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. М.: НЦ ЭНАС, 2006.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Айрис-Пресс, 2000.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. М.: Воспитание дошкольника, 2006.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2005.
7. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков. Пособие для воспитателя детского сада.
8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Пособие для воспитателя детского сада.
9. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. Пособие для воспитателя детского сада.
10. Баскетбол для всех и каждого. Учебно-методическое пособие под общей редакцией Тригорлова В.В. - 2007.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Воронцова О. Игровые приемы. Дошкольное воспитание. - 2009. - № 9. - 57-59.
13. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей. Книга для учителя. Минск: Нарасвета, 1989.
14. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет. Автор-составитель Э. Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2011.
15. Теплова И. Школа мяча. Дошкольное воспитание. - № 10. - 2008.
16. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ.

**СПИСОК ВОСПИТАННИКОВ
НА КРУЖОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«Мяч и Я Друзья!»**



1. Ахмедзянов Вадик
2. Бандурова Вероника
3. Данилова Тамила
4. Жигачёва Юля
5. Кизиллов Дима
6. Логачёв Илья
7. Мирчев Ярослав
8. Переверзова Юля
9. Полещук Тася
10. Солодун Илья
11. Хромова Аня
12. Шибкова Женя

