Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43

Городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

(МАДОУ детский сад №43)

ПРИНЯТ УТВЕРЖДЕН

Педагогическим советом Приказом

МАДОУ детский сад №43 МАДОУ детский сад №43

Протокол от «27»октября 2021г. №4 от «28»октября 2021г. №192

С учетом мнения

Совета родителей

Протокол от «27»октября2021г. № 6

**Образовательная программа**

**дополнительного образования**

**«Веселый мяч»**

**(возраст воспитанников 4-5лет**

**Срок реализации – 1год)**

Составитель: Репина И.Ф.

г. Нефтекамск, 2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ** | 3. |
| **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1.Пояснительная записка | 4. |
| 1.2. Планируемые результаты освоения детьми программы | 5. |
| **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 2.1. Содержание программы | 5. |
| 2.2. Перспективное планирование | 7. |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1. Материально – техническое оснащение | 11. |
| 3.2. Режим работы | 12. |
| **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | 12. |
| **V. ПРИЛОЖЕНИЕ** | 13. |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | “ Веселый мяч” |
| **Ф.И.О., должность составителя программы, образование** | Репина Ирина Фирадаусовна,инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории.  Образование - высшее |
| **Адрес организации исполнителя** | РБ, г. Нефтекамск, ул. Карла Маркса, 19а  Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад№43 |
| **Нормативно –правовое обеспечение** | * Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ; * Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.13г. №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»; * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.13г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». |
| **Заказчики программы** | Педагогический совет, родители |
| **Целевая группа** | Воспитанники среднего дошкольного возраста |
| **Цель программы** | 1. Развитие потребности в новых знаниях о возможностях использования мяча как предмета для игр и упражнений. 2. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. 3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: бросок и ловля мяча, прием и передача мяча, бросок мяча через сетку, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом. 4. Учить воспитанников понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила. 5. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. |
| **Направленность** | Физическое развитие |
| **Срок реализации** | 1 год |
| **Уровень реализации** | Дошкольное образование |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

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

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

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.На протяжении многих столетий этот шарообразный упругий снаряд является предметом увлечения буквально всего человечества. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать воспитанников заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствуют развитию речи ребенка.

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

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Веселый мяч». Программа предусмотрена для воспитанников от 4 до 5 лет.

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

 Программа составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013года).

**Цель программы:**

Обогащение двигательного опыта воспитанников 4-5года жизни за счет разнообразных действий с мячом. Достижение осуществляется посредством решения **задач:**

1. Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма;
2. Обучать воспитанников среднего дошкольного возраста выполнять действия с мячом;
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
4. Совершенствовать двигательные умения воспитанников в процессе упражнений и игр с мячом;
5. Учить воспитанников понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**1.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками программы к концу года**

* действовать по сигналу  преподавателя;
* играть с мячом, не мешая другим;
* соблюдать правила в командных видах деятельности (эстафеты или по­точный метод);
* бросать   мяч двумя руками снизу вверх, двумя руками снизу вверх   с хлопком впереди;
* передавать мяч в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди;
* перекатывать мяч в парах одной, двумя руками;
* метать большой мяч двумя руками снизу в обруч, в корзину, располо­женную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками от груди в обруч, в корзи­ну, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками из-за головы в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), в баскетболь­ный щит;
* вести мяч правой, левой рукой — на месте; правой, с передачей из правой руки в левую — на месте; правой, левой рукой, поворачиваясь вокруг себя —на  месте;
* бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы;  в кольцо двумя руками снизу;
* метать маленький мяч на дальность;
* метать мяч в подвижную цель.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Содержание программы**

Форма обучения:специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые,

подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой

игры с мячом.

**В работе используются следующие методы:**

* Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
* Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование

наглядных пособий;

* Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и

помощь, соревнования);

* Деятельность воспитанников оценивается только положительно, что способствует высокойактивности воспитанников, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

**Структура образовательной деятельности:**

1. Вводная часть:

- ходьбы;

- бег.

1. Общеразвивающие упражнения:

- с мячом.

1. Основная часть:

- разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;

- подвижная игра.

1. Заключительная часть:

- игра малой подвижности;

- дыхательная гимнастика.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятия в месяц (с октября по май).

Результатом деятельности является показ итогового занятия

Место проведения:физкультурный зал МАДОУ д/с №43.

Используемый материал:

мячи резиновые диаметром 10 см. и диаметром22 см., мячи массажные, фитболы,

баскетбольное кольцо -2 шт., волейбольная сетка, гимнастические скамейки,

гимнастическая стенка.

Срок реализации:1 год.

**2.2. Перспективное планирование.**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Задачи** | **Содержание** | **Материально-техническое оснащение, оборудование** |
| **Октябрь** | История возникновения мяча. | Познакомить с историей возникновения мяча.  Углубить представление воспитанников о спортивных играх с мячом. | Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д.  Беседа «Спортивные игры с мячами». | Ноутбук, иллюстрации, мячи разных размеров |
| Прокатывание мяча | Учить воспитанников прокатывать мяч между предметами «змейкой».  Развивать ловкость, координацию движений. | Игровое упражнение «Прокати не задень».  Подвижная игра «Салют». | Мячи, кегли |
| Ловля мяча | Учить воспитанников ловить мяч двумя руками.  Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений. | Игровое упражнение «Успей поймать».  Подвижная игра «Веселые мячи». | Мячи по количеству воспитанников |
| Бросание мяча | Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками.  Развивать ловкость быстроту движений. | Игровое упражнение «Перебрось через шнур».  Подвижная игра «Передай мяч». | Мячи по количеству воспитанников, шнуры |
| Метание мяча | Совершенствовать метание мяча вдаль.  Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Чей мяч дальше».  Подвижная игра «Прокати и догони». | Мячи по количеству воспитанников  d – 7cm |
| Бросание мяча | Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.  Учить воспитанников подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова. | Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай».  Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч». | Мячи по количеству воспитанников |
| **Ноябрь** | Прокатывание мяча | Учить воспитанников прокатывать мяч в ворота.  Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию. | Игровое упражнение «Закати мяч в ворота».  Массаж рук с массажными мячами. | Мячи по количеству воспитанников, дуги |
| Метание мяча | Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель.  Развивать мышцы пальцев и кисти. | Игровое упражнение «Попади в круг».  Подвижная игра «Шмель». | Мячи по количеству воспитанников,  d – 7cm, мишень |
| Метание мяча | Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель.  Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. | Игровое упражнение «Попади в круг».  Подвижная игра «Стой!». | Мячи по количеству воспитанников  d – 15cm, обручи по количеству воспитанников |
| Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать внимание, быстроту и ловкость. | Игровое упражнение «Догони».  Подвижная игра «Ловишки с мячом». | Мячи по количеству воспитанниковd – 20cm |
| **Декабрь** | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать глазомер и меткость. | Игровое упражнение «Догони».  Подвижная игра «Сбей булаву». | Мячи по количеству воспитанников  d – 20cm |
| Прокатывание мяча | Учить воспитанников прокатывать мяч по скамейке.  Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал. | Игровое упражнение «Прокати по мостику».  Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит». | Мячи по количеству воспитанниковd-20cm скамейка |
| Бросание мяча | Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.  Развивать у воспитанников умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Веселый мяч».  Массаж стоп с гимнастическими палками. | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Бросание мяча | Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.  Развивается бег, увертливость, ловкость. | Игровое упражнение «Веселый мяч».  Подвижная игра «Стрелок». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, 10cm |
| **Январь** | Метание мяча | Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.  Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Попади в мишень».  Подвижная игра «Прокати и догони». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, 10cm |
| Метание мяча | Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.  Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений. | Игровое упражнение «Попади в мишень».  Подвижная игра «Веселые мячи». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, 10cm |
| Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать ловкость, координацию движений. | Игровое упражнение «Мячи шалунишки».  Подвижная игра «Салют». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, разноцветные шары |
| Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. | Игровое упражнение «Мячи шалунишки».  Подвижная игра «Лови, не лови». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, 10cm |
| **Февраль** | Прокатывание мяча | Учить воспитанников скатывать мяч по наклонной доске.  Развивать у воспитанников умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Мяч с горки».  Эстафета «Хоккей»  Подвижная игра «Найди себе пару». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, 10cm, клюшки |
| Бросание мяча | Учить воспитанников подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.  Развивать ловкость быстроту движений. | Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч».  Подвижная игра «Передай мяч». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Бросание мяча | Продолжать учить воспитанников подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.  Учить воспитанников подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова. | Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч».  Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать мышцы пальцев и кисти. | Игровое упражнение «Попади в ворота».  Подвижная игра «Шмель». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm,дуги для подлезания |
| **Март** | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать внимание, быстроту и ловкость. | Игровое упражнение «Попади в ворота».  Подвижная игра «Ловишки с мячом». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm,дуги для подлезания |
| Бросание мяча | Учить воспитанников подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков.  Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию. | Игровое упражнение «Мяч высоко».  Массаж стоп с массажными мячиками | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm,массажные мячи по количеству детей |
| Бросание мяча | Продолжать учить воспитанников подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков.  Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. | Игровое упражнение «Мяч высоко».  Подвижная игра «1,2,3-мячи собери» | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Отбивание мяча | Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.  Развивается бег, увертливость, ловкость. | Игровое упражнение «Отбей мяч».  Подвижная игра «Стрелок». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| **Апрель** | Отбивание мяча | Продолжать учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.  Совершенствовать навык отталкивания мяча. | Игровое упражнение «Отбей мяч».  Подвижная игра «Мяч в круг». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой поочередно.  Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. | Игровое упражнение «Отбей мяч».  Подвижная игра «Лови, бросай». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал. | Игровое упражнение «Гонка мячей».  Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит». | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.  Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию. | Игровое упражнение «Гонка мячей».  Подвижная игра «Мяч через сетку» | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm, волейбольная сетка |
| **Май** | Отбивание мяча | Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед.  Развивать у воспитанников умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».  Подвижная игра «Найди себе пару» | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Отбивание мяча | Продолжать учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед.  Развивать глазомер и меткость. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».  Подвижная игра «Сбей булаву» | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».  Подвижная игра «Лови, не лови» | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».  Подвижная игра «Игра в мяч» | Мячи по количеству воспитанников  d-20cm |
| Итоговое |  | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч» |  |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Технические средства** | **Учебно-наглядные пособия** | **Оборудование** |
| * Музыкальный центр. * Ноутбук. * Мультимедиа. | * Дидактические картинки   «Спорт» с изображением  вида спорта и подробным  описанием возникновения  спортивных игр;   * Карточки с изображением   исходных положений;   * Карточки - схемы построений   (в круг, в два круга, в колонну  и врассыпную). | * Мячи резиновые разного   диаметра;   * Гимнастическая скамейка; * Гимнастическая доска; * Веревки; * Конусы; * Дуги; * Стойки; * Обручи; * Кегли; * Флажки разных цветов. |

**3.2 Режим работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количества образовательной деятельности в неделю** | 2 |
| **Продолжительность образовательной деятельности** | средняя группа  20 мин. |
| **День недели** | вторник, четверг |
| **Время проведения** | 19.00 – 19.20 |
| **Место проведения** | физкультурный зал |

**IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волошина Л.Н.,Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7лет. - М.: АРКТИ, 2004. – 144с.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды сценарии занятий. – М., 2005. – 112с. (Методическая библиотека).
4. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
5. Казина О.Б., Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития Холдинг, 2005. – 140с.
6. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качест детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112с.
8. Осокина Т.И,Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973. – 288с.
9. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2012. – 186с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
12. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
13. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
14. Соломенкова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий – Волгоград: Учитель, 2013. – 159с.
15. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. – 104с.
18. Фатеева Л. П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005 – 128с.

**V. ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений с мячом**

**Подвижная игра «Мяч в кругу»**

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

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

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

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

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

**Подвижная игра «Прокати и догони»**

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

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

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко            (смотрит, куда он покатился),

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

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

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

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

**Подвижная игра «Сбей кеглю»**

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

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

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

Педагог (взрослый)сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли.          *(педагог указывает на кегли*)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело  (*толкает мяч двумя руками)*

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

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

**Подвижная игра «Салют»**

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

**Ход**.  Воспитанники берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с  воспитанниками произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

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

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

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

**Подвижная игра «Весёлые мячи»**

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

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

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

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.                   *Воспитанники бегут на исходную линию*.

Там попрятались мячи, отдыхают*.              Присаживаются на корточки*.

**Правила:** действовать согласно тексту стихотворения.

**Игра малой подвижности «Найди и промолчи»**

**Цель.** Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

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

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

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

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

**Подвижная игра «Игра в мяч»**

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

**Ход.** Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.                          *Дети берут мячи и встают в круг.*

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.                         *Дети бросают мяч двумя руками*

Высоко подбросим мяч!           *вверх и ловят его*.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.                         *Бросают мяч двумя руками о пол*

Мы о пол ударим мяч*!                      и ловят его*.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.             *Дети кладут мячи в корзину.*

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

**Правила:** выполнять движения согласно тексту.

**Подвижная игра «Лови – бросай»**

**Цель.** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

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

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

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

**Усложнение:** воспитанники стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

**Подвижная игра «Конкурс с яблоком»**

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

**Пособия:** небольшой резиновый мяч.

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

**Подвижная игра «Шмель»**

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

**Пособия:** мяч.

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

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

**Правила игры:** ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

**Подвижная игра «Стой!»**

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

**Пособия:** малый мяч.

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

**Правила игры:** 1. После команды «Стой!» игроки должны немедленно остановиться.

2. Не разрешается сильно бросать мяч.

**Подвижная игра «Стрелок»**

**Цель:**Развивать бег, увертливость, ловкость.

**Пособия:** мяч.

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

**Подвижная игра «Сбей булаву»**

**Цель:** развивать глазомер и меткость.

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

**Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит мяч»**

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

**Ход**. Воспитанники 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 воспитанников. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

**Правила:** слушать сигнал.

**Подвижная игра «Найди себе пару»**

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

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

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

Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»**

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

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

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

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

**Подвижная игра «Лови – бросай»**

**Цель:** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

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

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

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

**Усложнение:**воспитанники стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

**Подвижная игра «Ловишка с мячом»**

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

**Ход.** Воспитанники стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

*Раз, два, три — мяч скорей бери!*

*Четы­ре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!*

*Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.*

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить раз­бегающихся в стороны детей.

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

**Подвижная игра «Догони мяч!»**

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

**Материал:** Мячи – большой и маленький.

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

**Подвижная игра «Лови - не лови»**

**Цель:**Воспитывать сообразительность и быстроту реакции.

**Ход игры:**Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.). Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков.

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

**Подвижная игра «Передай мяч»**

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

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

**Описание игры**

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

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

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

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

**Игровое упражнение «Прокати не упусти»**

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

**Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный воспитателем»**

Взрослый, стоя напротив ребенка, расстояние 1 - 1,5м., бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами:

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождаетсяброском мяча. Слова нужно произносить медленно.

**Игровое упражнение «Перебрось через шнур»**

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

**Игровое упражнение «Прокати не задень»**

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

**Игровое упражнение «Чей мяч дальше»**

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

**Игровое упражнение «Попади в круг»**

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

**Игровое упражнение «Прокати мяч»**

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

Можно прокатывать мяч из разных исходных положений.

**Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай»**

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

**Игровое упражнение «Догони»**

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

**Игровое упражнение «Попади в мишень»**

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

**Игровое упражнение «Веселый мяч»**

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

**Игровое упражнение «Мяч шалунишка»**

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

**Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»**

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

**Игровое упражнение «Попади в ворота»**

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

**Игровое упражнение «Мяч с горки»**

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

*Варианты:*

а) скатывать левой рукой;

б) скатывать двумя руками;

в) скатывать мяч, дуя на него;

г) скатывать, чтобы мяч прошел в ворота;

**Игровое упражнение «Гонка мячей»**

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

**Игровое упражнение «Отбей мяч»**

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

**Игровое упражнение «Прокати по мостику»**

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

**Игровое упражнение «Успей поймать»**

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

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

**Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч»**

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

**Игровое упражнение «Мяч высоко»**

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

**Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй»**

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

**Игровое упражнение «Найди свой домик»**

В середине зала лежат обручи. Ходьба, бег врассыпную, по сигналу поселиться в свой домик – занять обруч, расположенный на дорожке из обручей.

**Игровое упражнение «Подними мяч»**

Ходьба, бег врассыпную, по сигналу быстро поднять мяч, лежащий на полу

**Игровое упражнение «Кого назвали, тот и ловит»**

Ловля мяча брошенного педагогом

**Игровое упражнение «Треугольник»**

Прокатывание или передача мяча в тройках

**Игровое упражнение «Мяч в обруч»**

Воспитанники стоят на линии на расстоянии 2х метров от дорожки из обручей. По сигналу бросить мяч двумя руками в обруч, догнать мяч. Так же бросить мяч двумя руками из-за головы

**Игровое упражнение «Лови не зевай»**

Игроки стоят врассыпную по всей площадке с мячами в руках. По сигналу ловят мячи после броска вверх

**Игровое упражнение «Не урони»**

Воспитанники сидят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки перебрасывают мячи друг другу двумя руками от груди:

А) сидя;

Б) стоя на коленях;

В) стоя.

**Игровое упражнение «Какого мяча нет»**

Воспитанникистоят в кругу, в центре педагог с тремя мячами: футбольным, волейбольным, баскетбольным. Воспитанникизакрывают глаза, педагог прячет мяч. Кто быстрее всех угадает, какого мяча нет

**Игровое упражнение «Подними мяч»**

Воспитанникиходят произвольно по залу, стараясь не касаться мячей, лежащих на полу. Игровое задание: по сигналу взять мяч и поднять его вверх.