

**Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад № 13»**

Подписан: РЖД ДЕТСКИЙ САД № 13
DN: ИНН ЮЛ=3254001476, СНИЛС=02839736487,
ОГРН=1043260503604, ИНН=323502160090,
E=ds68aorgd@ya.ru, C=RU, S=32 Брянская область,
L=ГОРОД БРЯНСК, STREET=МОСКОВСКИЙ
ПР-КТ, 5, А", O=РЖД ДЕТСКИЙ САД № 13, CN=РЖД
ДЕТСКИЙ САД № 13, Т=Заведующий, G=ЕЛЕНА
ВИКТОРОВНА, SN=МИРОНОВА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.15 13:53:07+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.0

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 года № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
РЖД детским садом № 13
_____ **Е.В. Миронова**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеразвивающая
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ШКОЛА МЯЧА»**

Срок освоения 1 год
Возраст 5-7 лет

Составитель:
Инструктор по физической
культуре: Петрунина А.И.

Пояснительная записка

Рабочая программа « Школа мяча» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам.
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения детей и молодежи».

Изучение программного материала предусматривает:

Старшая группа- 1 час в неделю, 28 часов в год (28 учебных недель);

Подготовительная группа- 1 час в неделю, 28 часов в год (28 учебных недель);

Итого за курс обучения 56 часов.

Уровень программы - стартовый.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможности ребенка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям)

Общая характеристика программы.

Основное направление программы «Школа мяча» - создать условия для обучения детей владению мячом на достаточном уровне.

Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно

«пятнать», выбивать. Для детей мяч - это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, который символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно- оздоровительной работе с обучающимися и стала основой для составления данной программы.

Цель программы:

Ознакомление обучающихся со спортивными играми, закладывания основ техники игры с мячом, знакомства с различными видами спорта.

Задачи:

- Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков.
- Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча, с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту,

ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер.

- Развивать умение сочетать замах с броском при метании мяча, понимать сущность коллективной игры с мячом.

- Выявлять исходные данные психомоторного развития ребёнка и на этой основе формировать простейшие технико-тактические действия с мячом.

- Помочь в воспитании умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, в тренировке воли, характера.

- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, ценность здорового образа жизни; умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Методические приемы:

1. Наглядный метод - безукоризненный показ.
2. Словесный метод. Это беседа, объяснение методики исполнения движений.
3. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.

Срок освоения программы 1 год. Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей 5-6 лет не более 25 минут

Тематическое планирование кружка « Школа мяча»

№	Наименование темы, содержание занятия	Количество занятий
1.	Вводное занятие. Тестирование. Разминка с резиновым мячом. «Мяч об пол» двумя руками на месте и с продвижением. «Мяч в кольцо». Бросок мяча двумя руками в стену. Игра «Охотник и утки», Офп пресс, спина	1
2	Ходьба и бег с резиновым мячом с разным положением рук, боком, в полуприседе с броском мяча вниз и вверх. Разминка на месте; «восьмерка» между ногами, передача мяча с одной руки на другую под ногой на вису. Ведение футбольного мяча по кругу. На месте « От ноги к ноге». «Стукни, догони» носком ноги. Навыки игры «Выбивала»	1
3	Ходьба и бег с баскетбольным мячом, по сигналу бросок вверх или вниз. Бег приставным шагом боком и в полуприседе, мяч перед грудью. На месте: «восьмерка», передача под ногой на вису и стоя, передача за спиной. Обучение постановки руки на баскетбольный мяч. Ведение мяча на месте, и с броском в корзину. «Подбрось, поймай» задание с теннисным мячом. Игра « Пушка». Задание для стопы на степе	1
4	Ползание с баскетбольным мячом(мяч между ног и рук), не отпуская от себя. Ходьба по кругу с броском мяча вниз (часто). Бег по кругу с преодолением препятствий через шаг. Разминка на месте с резиновым мячом (смотреть ранее). Передача баскетбольного мяча на месте двумя руками снизу в паре. Ведение на месте, вокруг себя. « Отпусти, поймай» с теннисным мячом на месте (правой и левой рукой). «Замах, бросок» о стену правой и левой рукой (т.мяч). Ведение ф.мяча по кругу, по сигналу остановить носком ноги. Игра « Выбивала».	1
	Далее разминку опускаю, она всегда вариативна с разными мячами (резиновый, баскетбольный, теннисный, футбольный) Только задания.	
5	Передача в движении снизу двумя руками. «10 передач» приставным боковым шагом «Ведение мяча» по прямой одной рукой. «Ловкая пара». Передача ф. мяча в паре. « Пушка» Бросок от груди из положения лежа. ОФП спина, пресс	1

6	Задание в тройках с мячом. (по командам) « Мяч по кочкам» по обручам (б. мяч) « Брось – догони» из положения лежа на животе. (р. Мяч) Ф. мяч « Стукни и догони» по прямой. Р. мяч Бросок мяча о стену и ловля после отскока от стены. Игра с р.мячами « Очисти сад от камней)	1
7	Передача б.мяча в паре с отскоком от пола продвигаясь боковым приставным шагом, переходя на медленный бег. Ведение ф. мяча вокруг конусов (5) Быстрые броски р. мяча от груди у стены. Перебрасывать т.мяч с руки на руку. Игра «Выбивала»	1
8	Передача ф. мяча в паре внутренней стороной стопы. Остановка нажатием носком ноги на мяч. Бросок б.мяча через сетку двумя руками из за головы. Бросок б.мяча вниз с отскоком от пола, со сменой партнера (бросил и ушел назад) Бросок р.мяча о стену двумя руками от груди. Игра « Охотник и утки»	1
9	Передача б.мяча под ногой с отскоком от пола, правой и левой рукой. Ведение б. мяча с броском в кольцо. « Стукни пяткой и догони» задание с ф.мячом Передача ф.мяча в паре носком ноги. « Ковш» задание с т.мячом «выпустил и поймал» одной рукой. Игра « Выбивала»	1
10	Ведение вокруг себя б.мяч, Бросок б.мяча через сетку двумя руками из за головы. Бросок б.мяча вниз с отскоком от пола, со сменой партнера (бросил и ушел назад) Ведение ф.мяча вокруг конусов, по кругу. « Набрось и ударь» с р.мячом (удар кулаком руки вверх) Игра « Сбей грушу)	1
11	Передача в движении снизу двумя руками. «10 передач» приставным боковым шагом «Ведение мяча» по прямой одной рукой в паре с передачей мяча партнеру с отскоком от пола. «Ловкая пара». Передача ф. мяча в паре, зажав мяч стопами и прыжком вытолкнуть мяч партнеру вперед. « Пушка» Бросок от груди из положения лежа. ОФП спина, пресс	1
12	Задание в тройках с мячом. (по командам) « Мяч по кочкам» по обручам (б. мяч) « Брось – догони» из положения лежа на животе. (р. Мяч) Ф. мяч « Стукни и догони» по прямой. Р. мяч Бросок мяча о стену и ловля после отскока от стены. Игра с р.мячами « Очисти сад от камней)	1

13	Передача б.мяча в паре с отскоком от пола продвигаясь боковым приставным шагом, переходя на медленный бег. Ведение ф. мяча вокруг конусов (5) Быстрые броски р. мяча от груди у стены. Перебрасывать т.мяч с руки на руку. « Мяч сквозь обруч» Игра «Выбивала»	1
14	Передача ф. мяча в паре внутренней стороной стопы. Остановка нажатием носком ноги на мяч. Бросок б.мяча через сетку двумя руками из за головы. Бросок б.мяча вниз с отскоком от пола, со сменой партнера (бросил и ушел назад) Бросок р.мяча о стену двумя руками от груди. Игра « Охотник и утки»	1
15	Передача в движении снизу двумя руками. «10 передач» приставным боковым шагом «Ведение мяча» по прямой одной рукой. «Ловкая пара». Передача ф. мяча в паре носком ноги и внутренней частью стопы. Стоя на месте , одна нога на мече. Прокат мяча вперед- назад, правой и левой ногой. « Пушка» Бросок от груди из положения лежа. ОФП спина, пресс	1
16	Ведение вокруг себя б.мяч, Бросок б.мяча через сетку двумя руками из за головы. Бросок б.мяча вниз с отскоком от пола, со сменой партнера (бросил и ушел назад) Ведение ф.мяча вокруг конусов, по кругу. « Набрось и ударь» с р.мячом (удар кулаком руки вверх) Игра « Сбей грушу)	1
17	Задание в тройках с мячом. (по командам) « Мяч по кочкам» по обручам (б. мяч) « Брось – догони» из положения лежа на животе. (р. Мяч) Ф. мяч « Стукни и догони» по прямой. Р. мяч Бросок мяча о стену и ловля после отскока от стены. Игра с р.мячами « Очисти сад от камней)	1
18	Ведение двух мячей по кругу одновременно двумя руками, на месте прокат двух мячей вперед – назад, вправо- влево. Бросок р.мяча из за головы через сетку в паре Стоя на коленях удар б. мяча вниз, постепенно поднимаясь с колен и вновь опускаясь на колени. Прокат б.мяча в паре стоя на колене в (два мяча на встречу друг другу) Метание т.мяча в стену поочередно правой и левой рукой «Попади в ворота» ведение ф.мяча и удар в цель. Игра « Выбивала»	1
19	Ведение двух мячей по кругу одновременно двумя руками, спиной назад.	1

	Бросок мяча вниз под ногой, правой рукой под правую ногу, левой под левую Бросок р.мяча из за головы через сетку в паре Прокат б.мяча в паре стоя на колене в (два мяча на встречу друг другу) Метание т.мяча в стену поочередно правой и левой рукой «Попади в ворота» ведение ф.мяча и удар в цель. Игра « Выбивала»	
20	Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. Перебрасывание р. мяча через шнур вкоманде (элементы пионербола). Перебрасывать б.мяч в движении в паре двумя руками от груди. Ведение б.мяча с последующей остановкой, поворотом и передачей мяча партнеру. Передача ф. мяча в паре пяткой назад Игра « Очисти сад от камней»	1
21	Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. Перебрасывание р. мяча через шнур вкоманде (элементы пионербола). Перебрасывать б.мяч в движении в паре двумя руками от груди. Ведение б.мяча с последующей остановкой, поворотом и передачей мяча партнеру. Передача ф. мяча в паре пяткой назад Игра « Очисти сад от камней»	
22	Передача баскетбольного мяча на месте двумя руками снизу в паре. Ведение на месте, вокруг себя. « Отпусти, поймай» с теннисным мячом на месте (правой и левой рукой). «Замах, бросок» о стену правой и левой рукой (т.мяч). Ведение ф.мяча по кругу, по сигналу остановить носком ноги. Бросок ф.мяча вперед, двумя ногами, зажав стопами. На результат Игра « Выбивала».	1
23	Передача в движении снизу двумя руками. «10 передач» приставным боковым шагом «Ведение мяча» по прямой одной рукой. «Ловкая пара». Передача ф. мяча в паре(носком ноги, внутренней частью стопы). « Пушка» Бросок от груди из положения лежа. Игра « Охотник и утки»	1
24	Задание в тройках с мячом. (по командам) « Мяч по кочкам» по обручам (б. мяч) « Брось – догони» из положения лежа на животе. (р. Мяч) Ф. мяч « Стукни и догони» по прямой. Р. мяч Бросок мяча о стену и ловля после отскока от стены. Игра с р.мячами « Очисти сад от камней»	1
25	Передача б.мяча в паре с отскоком от пола продвигаясь боковым приставным шагом, переходя на медленный бег. Ведение ф. мяча вокруг конусов (5) Быстрые броски р. мяча от груди у стены. Перебрасывать т.мяч с руки на руку.	1

	Игра «Выбивала»	
26	Ведение вокруг себя б.мяч, Бросок б.мяча через сетку двумя руками из за головы. Бросок б.мяча вниз с отскоком от пола, со сменой партнера (бросил и ушел назад) Ведение ф.мяча вокруг конусов, по кругу. « Набрось и ударь» с р.мячом (удар кулаком руки вверх) Игра « Сбей грушу)	1
27	Передача в движении снизу двумя руками. «10 передач» приставным боковым шагом , поочередно правой и левой.Ведение мяча по прямой одной рукой. «Ловкая пара». Передача ф. мяча в паре (удар пяткой ноги). « Пушка» Бросок от груди из положения лежа. ОФП спина, пресс. Игра « Охотник и утки».	1
28	Ведение двух мячей по кругу одновременно двумя руками, продвигаясь спиной вперед. Бросок мяча вниз и ловить одной рукой, поочередно и одновременно. Бросок р.мяча из за головы через сетку в паре Прокат б.мяча в паре стоя на колене в (два мяча на встречу друг другу) Метание т.мяча в стену поочередно правой и левой рукой «Попади в ворота» ведение ф.мяча и удар в цель. Игра « Выбивала»	1
29	Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. Перебрасывание р. мяча через шнур в команде (элементы пионербола). Перебрасывать б.мяч в движении в паре двумя руками от груди. Ведение б.мяча с последующей остановкой, поворотом и передачей мяча партнеру. Передача ф. мяча в паре пяткой назад Игра « Очисти сад от камней»	1
30	Бросок б.мяча через сетку в паре двумя руками от груди. Ведение б.мяча вокруг предметов (5 конусов) Передача ф. мяча в паре внутренней стороной стопы, с остановкой носком ноги на мяч. Удар по р.мячу так, чтобы он летел вперед Перебрасывать т.мяч в паре одной рукой. Игра « Выбивала»	1
31	Бросок б.мяча через сетку в паре двумя руками от груди. Ведение б.мяча вокруг предметов (5 конусов) Передача ф. мяча в паре внутренней стороной стопы, с остановкой носком ноги на мяч. Удар по р.мячу так, чтобы он летел вперед Перебрасывать т.мяч в паре одной рукой. Игра « Выбивала»	1
32	« Брось и перепрыгни» р.мяч в стену и прыжок после отскока от земли Передача б.мяча с отскоком от земли в паре продвигаясь боком в медленном беге	1

	« Боулинг» сбить кегли ударом по ф. мячу (расстояние 6-8м) « И головой играют» бросок р. мяча вверх, набрасывая на голову . Игра « Пионербол» обучение	
33	« Брось и перепрыгни» р.мяч в стену и прыжок после отскока от земли Передача б.мяча с отскоком от земли в паре продвигаясь боком в медленном беге « Боулинг» сбить кегли ударом по ф. мячу (расстояние 6-8м) « И головой играют» бросок р. мяча вверх, набрасывая на голову . Игра « Очисти сад от камней».	1
34	Тестирование: броски в с корзину, ведение на месте (по 10 раз каждой рукой без перерыва) Подбрасывать т.мяч одной рукой без перерыва по 10 раз. « Метко в ворота» удар ф.мяча с 5м . « Лучший вратарь» поочередно. Игра « Пионербол»	1
35	Ведение двух баск. мячей по кругу одновременно, с поворотом по команде. Подача: подбрось р.мяч перед собой и удар жесткой ладонью, посылая вперед. Ведение ф.мяча по кругу, одновременно подбрасывая р. мяч верхи ловить его. Игра « Выбивала» ОФП пресс, спина,стопа.	1
36	Ведение двух баск. мячей по кругу одновременно, с поворотом по команде. Подача: подбрось р.мяч перед собой и удар жесткой ладонью, посылая вперед. Ведение ф.мяча по кругу, одновременно подбрасывая р. мяч верхи ловить его. Игра « Выбивала» ОФП пресс, спина,стопа.	1

Программа может считаться освоенной, если:

1. дети овладели техникой действий с разными мячами.
2. у детей сформированы новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бег с ввёртыванием при ведении мяча, блокировка, ведение мяча с бегом в разном темпе.
3. сформированы умения сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.
4. наблюдается повышение интереса детей к физической

культуре, а именно, к спортивным играм в целом.

5. отмечается познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игры.

Критерии оценки результативности.

Ребенок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.

Может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с

поворотами.

Легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол: Развиты умения в передаче мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон, забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол: Развиты умения в выполнении отбивания мяча после подачи соперника через сетку, производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху, выполняет простейшие правила игры.

Футбол: Развиты умения в передаче мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол: Развиты умения в подаче из-за лицевой линии, выполнять бросок через сетку из разных частей площадки, способен выполнять игровые действия в команде, правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Опыт и результаты диагностики показывают, что особенно удастся метание мальчикам: их движения более ловки, броски энергичны. Они бросают мячи дальше и лучше попадают в цель, чем девочки.

Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях, дети могут действовать уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты.

Организационно- педагогические условия.

Занятия проводятся в спортивном зале с мягким покрытием.. Помещение хорошо проветривается., оснащено гимнастическими скамейками и шведской стенкой.

На занятиях мы используем: баскетбольные, футбольные мячи, теннисные мячи и ракетки. Мячи разного диаметра. Баскетбольные стойки, волейбольная сетка. Ворота малые и большие.

Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, а также будет полезна родителям.

Список использованной литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Книга для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., Просвещение, 1983г.
3. Волошина Л., Курилова Т. Играем в баскетбол
4. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
5. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство- пресс», 2009.
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова.
– М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
8. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Приложение

Подвижные игры

Пушка

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Охотник и утки

Один охотник, его дом- обруч в центре зала, там лежат три мяча(это пули). Остальные утки. По сигналу утки вылетают и летают по большому кругу вокруг домика охотника. Задача охотника выстрелить пули так, чтобы они попали в летящих уток. Все выстрелы сделаны, меняем охотника.

Очисти сад от камней

Зал при помощи волейбольной сетки делим на две половины и участников делим пополам и они располагаются каждый на своей стороне. На каждой стороне одинаковое количество мячей- камней. По команде « Очистить сад» дети быстро начинают перебрасывать мячи через сетку и те, которые были и которые прилетают с другой стороны. По команде «Стоп» начинаем считать, у кого мячей меньше, тот выиграл.

Выбивала

Две черты на расстоянии 5м. Два водящих за одной чертой и за другой. Посередине участники. Задача водящих бросать мяч и попадать в цель. А те,кто посередине должны уварачиваться от мяча. Когда все пойманы, меняем водящих и продолжаем игру.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук.»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» – и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной

касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбывая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добравшись до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» – дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч

выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнуть их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х !»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х....».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш....».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёрзшее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчихи!

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчихи!».

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Нырятьщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и
на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-
з-з...».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а...».

