Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 95 «Планета детства»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
от 30.08 2022 протокол №1

Хвалева Татьяна Викторовна

Основание: Я подтверждаю этот документ своей электронной подписью
Местоположение: г. Великий Новгород
2023-05-18 15:27:25

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 95»
от 05.09.2022 № 71-од

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Веселый колобок»

уровень освоения программы: ознакомительный.

возраст обучающихся: 2-4 года

срок реализации: 1 год.

Разработчики программы:
Сальников Егор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Великий Новгород,

2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Веселый колобок» 2-5 лет имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе учебно-методического пособия «Школа мяча» Н.И. Николаевой, СПБ: Детство-Пресс, 2016. - 96 с.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 95» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность

В настоящее время, все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, которое приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей 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 способствует развитию речи ребенка.

Новизна программы «Веселый колобок» заключается в том, что игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются упражнения и игры с мячом способствующие развитию технических и тактических навыков владения мячом.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации внесены следующие изменения:
- уменьшена продолжительность обучения: данная программа рассчитана на 1 год работы с детьми в возрасте 2-5 лет (64 часов в год, 2 часа в неделю в течение 1 года)

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста посредством разнообразных действий с мячом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
2. Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
2. Развивать навыки движений: брать, держать, давать.

Воспитывающие:

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
2. Формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 2-5 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год обучения: 2 часа в неделю, 64 часа в год.

Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 10 до 15 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3172-14 из расчета не менее 4,0 $м^2$ на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21: 2 раза в неделю:

- 2-3 года 10 мин
- 3-4 года 15 мин
- 4-5 года 20 мин

Ожидаемые результаты:

- Бросать мяч двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, через веревочку, об землю и ловля его.

- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом.
- Перебрасывать и ловить мяч по кругу.
- Скатывать по наклонной доске с попаданием в предмет.

Способами определения результативности реализации данной программы являются систематические и целенаправленные наблюдения инструктора по физической культуре за дошкольниками и результаты их практической деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и в конце года.

Формы подведения итогов. Открытое контрольное мероприятие воспитанников для родителей.

Критерии усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Условные обозначения:

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Критерии для детей 2-5 лет

1. Школа мяча

2.1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами

Высокий уровень – более 15 раз
Средний уровень – от 5 до 20
Низкий уровень - менее 5

1.2. Подбрасывания мяча с хлопками в движении

Высокий уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 5 раз
Средний уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 3 раз
Низкий уровень – 1-2 раза потерял мяч.

1.3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте

Высокий уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 5 раз
Средний уровень - ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук не менее 3 раз
Низкий уровень – 1-2 раза потерял мяч.

2. Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля

Высокий уровень – уверенное владение всеми способами
Средний уровень – уверенное владение способами частично
Низкий уровень - неуверенное владение

3. Ведение мяча ногой в разных направлениях

Высокий уровень – беспрерывное ведение в течение 3мин
Средний уровень - беспрерывное ведение в течение 3мин с редкими

остановками
Низкий уровень - систематическая потеря мяча

4. Забрасывание мяча в ворота с разного расстояния и разными способами

Высокий уровень – 8-10 попаданий в ворота
Средний уровень – от 3 до 8 попаданий
Низкий уровень - менее 3

3. **Содержание программы**

Программа состоит из 6 разделов

1. Прокатывание мяча.	Упражнения и игры
2. Бросание мяча.	Упражнения и игры, броска мяча в цель, передаче мяча партнеру
3. Ловля мяча.	Упражнения и игры, к обучению технике ловли и удержания мяча.
4. Отбивание мяча.	Упражнения и игры
5. Метание мяча.	Упражнения и игры
6. Ведение мяча.	Упражнения и игры

3.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Правила безопасности поведения в зале	1	1	0	Опрос
2	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1	1	0	Игровое упражнение
3	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1	1	0	Игровое упражнение
4	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1	0	Игровое упражнение
5	Бросание мяча.	11	1	10	Игровое упражнение
6	Ловля мяча	13	1	12	Игровое упражнение
7	Отбивание мяча.	13	1	12	Игровое упражнение
9	Прокатывание мяча	12	1	11	Игровое упражнение
10	Метание мяча.	11	1	10	Игровое упражнение
	Итого:	**64**	12	52	

4.Условия реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы.

Учебно-наглядные пособия	Оборудование
✓ 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 колону и врассыпную).	• Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт. • Гимнастическая скамейка – 2 шт. • Гимнастическая доска – 2 шт. • Веревки – 4 шт. • Конусы – 10 шт. • Дуги- 4 шт. • Стойки – 2 шт. • Обручи – 5 шт. • Ворота – 2 шт. • Кегли – 10 шт. • Флажки – 3 шт. (разных цветов).

4.2. Информационное обеспечение.

- музыкальный центр, ноутбук, мультимедиа.

4.3. Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, предполагает непрерывность профессионального развития и повышения уровня профессиональной компетентности раз в три года.

4.4. Методические материалы.

Методы обучения:

-словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).

-наглядный (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

-практический (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Форма организаций занятий – групповая, фронтальная.

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнении.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентации, видеороликов, мультфильмов.

Список литературы:

1. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.\

Календарный план

№	месяц	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	15.45-16.15	Теория	1	Ознакомление с содержанием программы **П/и «Мяч в кругу»**	Физ. зал	Опрос
2	9	15.45-16.15	Практика	1	Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место	Физ. зал	Игровое упражнение
3	9	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений.	Физ. зал	Игровое упражнение
4	9	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять все движения по сигналу.	Физ. зал	
5	10	15.45-16.15	Практика	1	Прокатывании большого мяча по кругу и броском в цель.	Физ. зал	
6	10	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в ловле и броске ручного мяча.	Физ. зал	
7	10	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу	Физ. зал	
8	10	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч	Физ. зал	
9	10	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи с держанием в руках большого мяча	Физ. зал	Игровое упражнение
10	10	15.45-16.15	Теория	1	Упражнять детей в ходьбе друг за другом с держанием мяча в руках	Физ. зал	
11	10	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	
12	10	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ловле и броске большого мяча	Физ. зал	

13	11	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в перекладывании кубиков с пола на стулья и на оборот	Физ. зал	
14	11	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок мяча о стенку	Физ. зал	
15	11	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ползании по лини и в ползании туннель с прокатыванием ручного мяча	Физ. зал	
16	11	15.45-16.15	Теория	1	Упражнять в прокатывании мяча снизу двумя руками друг другу из положения снизу	Физ. зал	
17	11	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок большого мяча о стенку по очереди	Физ. зал	
18	11	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение в ползании по лини и в ползании туннель с прокатыванием большого мяча	Физ. зал	
19	11	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок ручного мяча о стенку и его ловля	Физ. зал	
20	11	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи с держанием в руках ручного мяча	Физ. зал	
21	11	15.45-16.15	Теория	1	Упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением простых упражнений.	Физ. зал	
22	12	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение детей в ходьбе друг за другом с держанием мяча в руках и выполнением ОРУ	Физ. зал	
23	12	15.45-16.15	Теория	1	Закреплять умение прокатывании большого мяча по кругу и броском в цель.	Физ. зал	
24	12	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
25	12	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ловля большого мяча	Физ. зал	
26	12	15.45-16.15	Практика	1	Перекладывание кубика и ручного мяча из одной корзины в другую.	Физ. зал	
27	12	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в броске среднего мяча в цель и	Физ. зал	

					ходьбе с мешочком на голове		
28	01	15.45-16.15			Упражнять в ходьбе змейкой и отбивании ритма о мячи	Физ. зал	
29	01	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в передаче большого мяча друг другу	Физ. зал	
30	01	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в броске мяча и его ловле	Физ. зал	
31	01	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга	Физ. зал	
32	01	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям	Физ. зал	
33	01	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	
34	02	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ходьбе между предметами, держа в руках ручной мяч	Физ. зал	
35	02	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в ходьбе с мячом зажатым между ног и броске мяча в цель	Физ. зал	
36	02	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
37	02	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, и передачи мяча из рук в руки	Физ. зал	
38	02	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений.	Физ. зал	
39	02	15.45-16.15	Практика	1	Выполнения общих развивающих упражнений с мячом	Физ. зал	
40	02	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании ручного мяча с перешагиванием через кубики и с броском мяча в корзину	Физ. зал	
41	02	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и выполнять простые упражнения	Физ. зал	

42	03	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место	Физ. зал	
43	03	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение в броске мяча и его ловле и в передаче друг другу	Физ. зал	
44	03	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям и броске мешочка в корзину	Физ. зал	
45	03	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ходьбе змейкой и отбивания ритм о мячи, броске малого мяча в корзину	Физ. зал	
46	03	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед	Физ. зал	
47	03	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч	Физ. зал	
48	03	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в работе с мячом от настольного тенниса	Физ. зал	
49	03	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять детей в броске снизу двумя руками по кеглям	Физ. зал	
50	03	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение в передаче большого мяча друг другу и выполнение общих развивающих упражнений с мячом	Физ. зал	
51	04	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение детей в умении ходить по кругу друг за другом с выполнением простых упражнений	Физ. зал	
52	04	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, и передачи мяча из рук в руки	Физ. зал	
53	04	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение детей в прыжках на двух ножках с продвижением вперед из обруча в обруч	Физ. зал	
54	04	15.45-16.15	Практика	1	Выполнения общих развивающих упражнений с мячом, бросок мяча вверх и его ловля	Физ. зал	

55	04	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю	Физ. зал	
56	04	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение в прокатывании мяча снизу двумя руками друг другу из положения снизу	Физ. зал	
57	04	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в броске мяча в корзину	Физ. зал	
58	04	15.45-16.15	Практика	1	Закрепить умение в броске мяча в корзину и обруч ручным мячом	Физ. зал	
59	04	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение в ползании по лини и в ползании туннель с прокатыванием большого мяча	Физ. зал	16.15-16.45
60	05	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ловле мяча , прокатыванием и ходьбой через обручи	Физ. зал	
61	05	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять бросок мяча друг другу и его ловлю, бросок мяча о стенку	Физ. зал	
62	05	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ходьбе с воздушным мячом между ног	Физ. зал	
63	05	15.45-16.15	Практика	1	Закреплять умение в ходьбе с большим мячом между ног	Физ. зал	
64	05	15.45-16.15	Практика	1	Упражнять в ловле и броске в корзину мяча от настольного тенниса	Физ. зал	

Приложение №2

Подвижная игра «Мяч в кругу»

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

Ход. Дети 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. Ребенок 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: ребёнок 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.

Ребенок 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. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми 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!» дети 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. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатились. Дети 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. Дети 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. Дети стоят 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!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, 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 не 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: дети 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. Дети 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. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.
Правила: слушать сигнал.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей 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 – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди

себе пару!», дети, имеющие мячи одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя мячи, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 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 детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.
Описание. Дети 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 детям 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 детей, как будто отбивает мячи.

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 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: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Подвижная игра «Ловишка с мячом»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.
Ход. Дети 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. Дети 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 сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к 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»

Дети 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 сопровождается

броском 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»

Дети 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»

Дети 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»

Дети 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»

Дети 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»

Дети 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»

Дети 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»

Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 горки вполне достаточно для группы. Скатив мяч с горки, дети идут 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;
д) скатывая мяч, поймать его в совок.

Игровое упражнение «Гонка мячей»

Дети стоят 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»

Дети 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 (гим. скамейку), предлагает ребенку прокатить мяч по мостику.

Игровое упражнение «Успей поймать»

Дети, стоя друг напротив друга, расстояние 1,5м. Один ребенок бросает мяч, другой ловит и бросает его обратно. Можно сопровождает 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»

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
4. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
5. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
7. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.