

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
протокол №1
от «28» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ от 25.09.2023 № 98-ОД
Заведующий
И.Е. Вежлева

СОГЛАСОВАНО

с учетом мнения Совета родителей
Протокол №1
от «28» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Школа мяча»**

государственного бюджетного дошкольного учреждения
детский сад №58 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Продолжительность обучения – 1 год

Составила:
инструктор по физической культуре
педагог дополнительного образования
Андреева Екатерина Васильевна

Санкт-Петербург
2023

Программа работы кружка по физическому воспитанию «Школа мяча»

(для детей 3-5 лет)

Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель:

- Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том

числе их эмоциональное благополучие;

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни — воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Принципы и подходы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода;
- индивидуализации дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования

(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенности и особенностям развития);

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Значимые для реализации программы характеристики:

ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

Планируемые результаты освоения программы

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

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи. Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол:

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

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;

- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- освоение детьми техникой игры в баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Конспекты занятий

СЕНТЯБРЬ

Занятие №1

Задачи:

- Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.
- Учить сочетать замах с броском при метании.
- Развивать глазомер, точность движения.
- Соблюдать правила игры с мячом.
- Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, шнур длиной 3 метра, две стойки для натяжки шнура

| | | |
|------------|----------|-----------|
| Содержание | Указания | Дозировка |
|------------|----------|-----------|

| Вводная часть | | |
|---|---|--|
| Ходьба: - на носках, -на пятках, -с высоким подниманием колен. | Ходьба за инструктором стайкой от линии в одном конце зала до линии в другом конце зала | 1 мин |
| Бег: - в рассыпную | Дети по сигналу после бега в рассыпную собираются в указанной зоне зала | 1 мин 30 сек |
| Подскоки и прыжки: - на двух ногах - с продвижением вперед. | Выполняются вместе с инструктором в свободном построении | 2 раза по 30 сек |
| Упражнение на восстановление дыхания | В ходьбе | 30 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом. Комплекс №1 на 6 занятий 1. и.п. о.с. руки с мячом прижаты к груди Круговые движения руками от себя на 4 счета, к себе на 4 счета 2. и.п. о.с. руки с мячом вытянуты вперед 1-2 поворот вправо, выпад правой ногой вперед, и.п. 3-4 поворот влево, выпад левой ногой вперед 3.и.п. ноги на ш.п. руки с мячом подняты вверх 1-2 наклон вправо, и.п. 3-4 наклон влево, и.п. 4. и.п. сидя на полу, ноги широко раздвинуты, мяч двумя руками удерживается за головой 1-2-3 наклониться вперед, выполнить легкое касание мячом носка правой ступни, 4 в и.п. То же к левой ноге 5. и.п. лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях,руки с мячом выпрямлены вверх 1-2 сесть, дотронуться мячом до колена правойноги, в и.п.. то же к колену левой ноги 6. и.п. правая нога согнута в колене (присесть), левая вытянута в сторону, мяч в двух руках опущен вниз. 1-2 сесть на пятку правой ноги, руки поднять вверх, 3-4 в и.п. То же с левой ноги 7. и.п. о.с. мяч на полу Прыжки вокруг мяча на одной ноге чередуя по 10 прыжков | Спину и голову держать прямо Голову поворачивать вслед за мячом Ноги от пола не отрывать Ноги в коленях не сгибать Плавно поднять и опустить туловище Спину удерживать прямо Выполнять прыжки легко Ходьба в колонне за инструктором | 5 раз в каждом направлении 5 раз в каждую сторону по 5 раз в каждую сторону по 5 раз к каждой ноге по 5 раз к каждой ноге 5 раз каждой ногой по 2 подхода 30 сек 20 сек |
| Упражнение на восстановление дыхания | | |
| Подвижная игра «Брось — догони» Натягивается веревка на высоте 20-30 см от | Не толкаться и не отбирать мячи. Мячи должны быть | 2-3 мин |

| | | |
|---|---|-------------------------------|
| <p>пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначается линия. Дети ложатся на живот, берут обоими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым..</p> <p>«Подбрось — поймай».</p> <p>Дети 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.</p> | <p>разноцветными.</p> <p>Детей можно разделить на группы при необходимости.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>2- 3мин</p> |
| <p>Дыхательное упражнение: «Носик балуется».</p> <p>На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.</p> <p>Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p> | <p>Свободное построение лицом к инструктору</p> <p>Показ презентации о происхождении мяча</p> | <p>20 сек</p> <p>2-3 мин</p> |

Занятие №2

Задачи:

- Познакомить детей с различными видами мячей.
- Учить сочетать замах с броском при метании.
- Развивать глазомер, точность движения.
- Соблюдать правила игры с мячом.
- Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.

Оборудование: мячи диаметром 20 см и теннисные мячи по количеству детей, кубики 5 шт, обручи 4 шт.

| Содержание | Указания | Дозировка |
|--|--|---------------|
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с попеременным подъемом рук вверх, - с одновременной сменой положения рук из И.П. правая рука вверх, левая вниз, | <p>Ходьба за инструктором стайкой от линии в одном конце зала до линии в другом конце зала</p> | <p>1 мин</p> |
| <p>Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах - с продвижением вперёд. | <p>на месте от линии до линии</p> | <p>1 мин</p> |
| <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> | <p>Выполняются вместе с инструктором в свободном построении</p> | <p>20 сек</p> |

| | В ходьбе | |
|--|---|----------------------|
| ОРУ с мячом комплекс №1 | | |
| Катание мяча «змейкой» между предметами. | Расставить 5 кубиков в линию на расстоянии 30 см. По-одному ползком прокатывать мяч змейкой между кубиками: - правой рукой - левой рукой - поочередно правой и левой рукой | До 5 раз |
| Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. | Теннисные мячи Поочередное выполнение - правой рукой - левой рукой | 2 раза по 1 мин |
| Подвижная игра: «Попади в цель». Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков. «Шмель». Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. | Построение в колонну по одному. После выполнения броска — встать в конец колонны Дети сидят на отмеченных местах. Прячется от мяча передвижением нельзя. Можно поднимать и подгибать | 3 мин 3 мин |
| Дыхательные упражнения: «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, | Выполняется стоя Выполняется стоя | 30 сек 30 сек |

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------|
| произносятся: «ш-ш-ш...». | | |
| Релаксация «Пляж» | Лежа на спине руки-ноги в стороны | 1 мин |
| «Волшебный сон» | Лежа на спине. Ладонями закрыть глаза | 1 мин |

Занятие №3

Задачи:

- Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.
- Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, наклонная скамья (горка), обручи 5 шт.

| Содержание | Указания | Дозировка |
|--|--|-----------|
| Вводная часть | | |
| Ходьба: - приставным шагом боком. | Ходьба за инструктором стайкой от линии в одном конце зала до линии в другом конце зала | 1 мин |
| Бег: «покажи пятки». | Бег с захлестом голени назад | 1 мин |
| Упражнение на восстановление дыхания | Выполняются вместе с инструктором в свободном построении В ходьбе | 20 сек |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом комплекс №1 | | |
| Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. | Построение «на точках» Считать вслух количество раз | До 8 раз |
| Прокатывание мяча с горки | Можно использовать скамью с приподнятым краем. Построение в колонну по одному. После скатывания мяча догнать | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Подвижные игры</p> <p>«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.</p> <p>«Ловишки с мячом». 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 детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Подуй на листик» Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.</p> <p>«Летят мячи». Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».</p> | <p>его, взять в руки и встать в конец колонны</p> <p>Целиться при осаливании нужно в ноги</p> <p>Можно использовать лист бумаги</p> <p>Выдохом помогать мячику лететь дальше</p> | <p>2 раза по 1 мин</p> <p>До 5 раз</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1—2 мин</p> |
| <p>Заключительная часть</p> | | |
| <p>Релаксация</p> <p>«Змейки греются на солнышке»</p> <p>«Опавшие листики»</p> | <p>Лежа на спине. Поерзать как змейки. Волна в горизонтальном направлении начинается от плеч и доходит до ног.</p> <p>Стоя. Руки подняты вверх. Потряхиваем пальчиками постепенно опуская ладони вниз до пола.</p> | <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> |

Занятие №4

Задачи:

- Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.

- Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.

- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.

Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, шнур длиной 3 метра, две стойки для натяжки шнура

| Содержание | Указания | Дозировка |
|---|--|-----------|
| Ритмическая гимнастика | Повторять задания под музыку за инструктором | 2 мин |
| Упражнение на восстановление дыхания | Выполняются вместе с инструктором в построении в колонну по одному. В ходьбе | 20 сек |
| ОРУ с мячом комплекс №1 | | |
| Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. | Построение «на точках» Считать вслух количество раз | 2 мин |
| Самостоятельные игры с мячами. | | 2 мин |
| Подвижные игры «Мяч среднему». | | |
| Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча. | Мяч упавший на пол поднимает допустивший ошибку (выпустил из рук, кинул не в руки) | До 5 раз |
| «Быстрый мячик». Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря: <i>«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,</i> | Построение в круг | 2-3 раза |

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| <p>Отбивают о пол. <i>Не уйдёшь от наших рук.»</i></p> <p>Дыхательные упражнения «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 коврике, 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.</p> | | <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> |
| <p>Релаксация</p> <p>«Ковёр – самолёт»</p> | <p>Лежа на животе. Руки в стороны. Прогнуть руки и ноги вверх и имитировать полет самолета.</p> | <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> |

ОКТАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|--|
| <p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. 2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p> | <p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч».</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик».</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2). | <u>Дых. упр-я</u> «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба» (4). |
|--|--|---|

НОЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|--|
| 1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2. Познакомить со спортивными играми с мячом. 3. Воспитывать желание заниматься в команде. | 1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дых. упр-я</u> «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2). | 1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4). |

ДЕКАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|--|
| 1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель. 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу. | 1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> | 1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>П/И «Закати мяч в обруч».</p> <p>П/И «Передай мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«На турнике»</p> <p>«Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Звери спят, птицы спят»(1)</p> <p>«Колыбельная» (2).</p> | <p>1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м).</p> <p>2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).</p> <p>П/И «Не упусти шарик».</p> <p>П/И «Мяч об пол».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Хлопушка»</p> <p>«Молодцы».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Фея сна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p> |
|--|---|---|

ЯНВАРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|---|
| <p>1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.</p> <p>2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Кати в цель».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Дровосек»</p> <p>«Ах!».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Снежинки» (1)</p> <p>«В царстве Снежной Королевы» (2).</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Буратино».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину.</p> <p>П/И «Подвижная мишень».</p> <p>П/И «Быстрый мячик».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Вырасти большой»</p> <p>«Стёклышко».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Сказочный сон» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p> |

ФЕВРАЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|--|---|
| <p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p> | <p>1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Chocolate».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p> |

МАРТ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|---|
| <p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p> | <p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упр-я</u> «Обед» «Насос».</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упр-я</u> «Художники» «Дятел».</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2). | 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С бору по сосенке» (4). |
|--|--|---|

АПРЕЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|---|
| <p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p> | <p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Нырляльщики» «Осы».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол» (4)</p> |

МАЙ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|--|
| <p>1. Развивать двигательную активность.</p> <p>2. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>3. Определить уровень владения мячом.</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка».</p> <p>3 Часть:</p> | <p>Физкультурный досуг совместно с детьми подготовительной группы «Мы — спортсмены». МОНИТОРИНГ</p> |

Релаксация
«Цветы распускаются» (1)
«Загораем» (2).

2.1.2. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

СЕНТЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|--|---|
| <p>1. Учить детей метать мяч в горизонтальную цель; вдале с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать глазомер, двигательную активность детей.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься спортом.</p> | <p>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 Часть: Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с массажным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1. Катание мяча в заданном направлении. 2. Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». <u>Дых. упр-е</u> «Носик балуется»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж».</p> | <p>1 Часть: Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Метание вдале малого мяча с нескольких шагов. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». <u>Дых. упр-я</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (3) Презентация «Как стать спортсменом» (4).</p> |

ОКТАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|--|
| <p>1. Учить детей метать мяч в цель из разных исходных положений.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).</p> <p>3. Воспитывать красоту, грациозность движений.</p> | <p>1 Часть: Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1. Метание в цель из разных</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.</p> <p>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>П/И «Не упусти мяч».</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Подуй на листик»</p> <p>«Летят мячи».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Змейки греются на солнышке» (1)</p> <p>«Опавшие листья» (2).</p> | <p>2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.</p> <p>П/И «Закати мяч».</p> <p>П/И «Выстрели мячом».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Ветер и листья».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Ковёр – самолёт» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Спортландия» (4).</p> |
|--|--|--|

НОЯБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|--|---|
| <p>1.Учить метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой».</p> <p>2.Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3.Воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению.</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Метание вдаль мяча с R6-12 м.</p> <p>2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.</p> <p>П/И «Ловишки с мячом».</p> <p>П/И «Не задень мяч».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Каша кипит»</p> <p>«Ветер дует».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Ароматпалочка» (1)</p> <p>«Каждый спит» (2).</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Амана кукарекла».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с фитболом.</p> <p><u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1.Бросание мяча от груди, через голову.</p> <p>2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>П/И «Стоп».</p> <p>П/И «Гонка мячей по кругу».</p> <p><u>Дых. упр-я</u></p> <p>«Лесной воздух»</p> <p>«Маятник».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Тёплая ванна» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (4).</p> |

ДЕКАБРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|---|
| <p>1.Учить детей выполнять движения под ритмичную музыку.</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>2.Продолжать учить подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом. 3.Развивать двигательную активность детей. 4.Воспитывать чувство товарищества.</p> | <p>захлестыванием голени. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». <u>Дых. упр-я</u> «На турнике» «Подуй на снежинку». 3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят» (1) «Колыбельная» (2).</p> | <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4).</p> |
|--|--|---|

ЯНВАРЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|---|
| <p>1.Учить детей метать мяч в горизонт. цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами. 2.Развивать двигательную активность детей и глазомер. 3.Учить метать мяч разного веса и размера. 4.Воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку).</p> | <p>1 Часть: Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки» (1)</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Позитив». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Необыкновенный матч» (4).</p> |

ФЕВРАЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|--|--|
| <p>1.Продолжать учить детей выполнять упражнения с мячом в парах. 2.Развивать красоту, плавность движений под музыку. 3.Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.</p> | <p>1 Часть: Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с пластмассовым малым мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал — садись». П/И «Выстрели мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная». 2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». <u>Дых. упр-я</u> «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Болек и Лёлек. Зимняя Олимпиада» (4).</p> |

МАРТ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|---|
| <p>1.Продолжать учить детей бросать мяч через сетку. 2.Учить детей играм с элементами футбола и волейбола. 3.Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). 4.Воспитывать чувство товарищества.</p> | <p>1 Часть: Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шариком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». <u>Дых. упр-я</u> «Художники»</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | шарами». П/И «Не упусти шарик». <u>Дых упр-я</u> «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир океана»(1) «У лесного ручья» (2). | «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромалочка» (3) Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы (4). |
|--|--|---|

АПРЕЛЬ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|--|---|--|
| 1. Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 2. Обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил. 3. Воспитывать интерес к спортивным играм. | 1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: <u>ОРУ</u> с надувным мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным мячом». П/И «Быстро отвечай». <u>Дых. упр-я</u> «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2). | 1 Часть: Ритмическая гимнастика «Intro». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упр-е для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга. <u>ОВД</u> 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное - несъедобное». <u>Дых. упр-я</u> «Ныряльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды» (4). |

МАЙ

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|--|
| 1. Совершенствовать навык ведения мяча. 2. Развивать двигательную активность детей. 3. Воспитывать положительные эмоции. 4. Определить уровень | 1 Часть: Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2 Часть: <u>ОРУ</u> с большим мячом. <u>Упр-е для кистей рук</u> с попрыгунчиком. | Физкультурный досуг совместно с детьми старшей группы «Мы – спортсмены». |

| | | |
|-----------------|---|------------|
| владения мячом. | ОВД Самостоятельные игры с мячами. <u>Дых. упр-я</u> «Сирень» «Песенка». 3 Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2). | МОНИТОРИНГ |
|-----------------|---|------------|

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

3.2. Формы обучения.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

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 упражнений.

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

3.3. План совместной деятельности

| Возраст | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в год | День недели | Длительность условного часа | Время проведения |
|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------|-----------------------------|------------------|
| 5-6 лет старшая группа | 1 | 36 | понедельник | 25 минут | 15.45-16.10 |
| 6-7 лет подготовительная группа | 1 | 36 | среда | 30 минут | 15.45-16.10 |

3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия
- районные соревнования
- игры, эстафеты
- оформление фотостенда
- физкультурные досуги

3.5. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

3.5.1. Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (12 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)

12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (2 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (15 шт.)
17. Свисток (2 шт.)

3.5.2. Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

3.5.3. Методическое обеспечение программы:

1. *Адашкявичене Э.Й.* Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. *Александрова Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. *Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. *Гришин В.Г.* Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. *Конеева Е.В.* Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. *Николаева Н.И.* Школа мяча. М., 2008.
8. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. *Филлипова С.О.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. *Харченко Т.Е.* Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

Приложение

Подвижные игры

Брось – догони.

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.

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.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

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 детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

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 маленький 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, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая 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. добежав 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, ударя 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 подсакивать. 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 перегнать 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 вперед. 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-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.

Апчи!

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

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.

Ныряльщики.

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...».