



Мини

—

проект

« Мой весёлый звонкий мяч »

младшая группа

Воспитатели: Кондрикова М.Н

Ашарова О.О

Инструктор по физической культуре: Ключева Е.В

2018 г.

Актуальность проблемы

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

Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера. Поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье. Для того, чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные подвижные игры, например с мячом. Детям необходимо показать, какие возможности для укрепления здоровья, для развития физических качеств дает мяч. Именно мяч является одним из самых доступных спортивным инвентарем и есть у каждого ребенка. Поэтому необходимо уделить внимание таким вопросам, как игра и упражнения с мячом. Ведь игры, упражнения с мячом способствуют развитию крупных и мелких мышц обеих рук, увеличению подвижности суставов пальцев и кистей, развитию ЦНС, координационных способностей: быстроты, ловкости, выносливости, силы, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и др.

Цель: расширять представления детей о мяче, развивать двигательную активность, воспитывать интерес к подвижным играм.

Задачи:

- ❖ Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям,
- ❖ Развивать игровой опыт детей,

❖ Воспитывать у детей интерес к общению со взрослыми и сверстниками.

Участники проекта:

Дети 3-4 года

Воспитатели

инструктор по физво

Тип проекта: спортивно-познавательный

Срок реализации:

1 неделя

Ожидаемые результаты:

- использование детьми мячей в играх, для укрепления здоровья
- овладение навыками игры в мяч
- развитие физических качеств, двигательных навыков и умений
- поднятие тонуса, улучшение самочувствия детей

Этапы реализации проекта:

1 ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

1. Изучение литературы по данной теме.
2. Определение проблемы.
3. Постановка цели и задач.
4. Подбор материала.
5. Проведение опроса среди родителей на тему :» Игры с мячом».
6. Подбор и оформление демонстрационного материала для детей.

2 ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ.

Работа с детьми.

1 Занятия по физической культуре (использование разных видов мячей в ОРУ, ОВД, п/и)

2 Подвижные игры с мячом «Горячая картошка», «Ловишки в кругу», «Мяч в обруч», «Метание мяча», «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит мяч »,«Сбей кеглю», «Вышибалы», «Передай мяч»

3 Утренняя гимнастика с использованием разных видов мячей (большой, малый)

4 Дыхательная гимнастика «Задувай мяч в ворота», «Кто дальше загонит мяч»»

5 Физкультурный досуг «Веселый мяч»

6 Гимнастика после сна с элементами массажа с мячом с шипами

7 Физкультминутки «Мяч подскакивает вверх», «Мой веселый звонкий мяч»

8 Создание картотеки «Игры и упражнения с мячом»

Познавательное развитие

Беседы с детьми: « Какие мячи есть в детском саду»

« Как мяч помогает нам быть здоровыми»

Речевое развитие

Составление рассказа на тему « Я люблю играть с мячом»

Чтение стихотворения С. Маршака « Мой веселый звонкий мяч»

Составление загадок о мяче

Художественно- творческое развитие

1 Рисование « Мячик для Тани»

2 Лепка « Большой и маленький мяч»

Социально-коммуникативное развитие

Дидактические игры « Домик для мяча»

« Найди в группе что-нибудь круглое»

« Что перепутал художник»

Работа с родителями.

Индивидуальные беседы по теме проекта

Консультация « Знакомьтесь, Мяч!»

«Захватив с собою мяч»

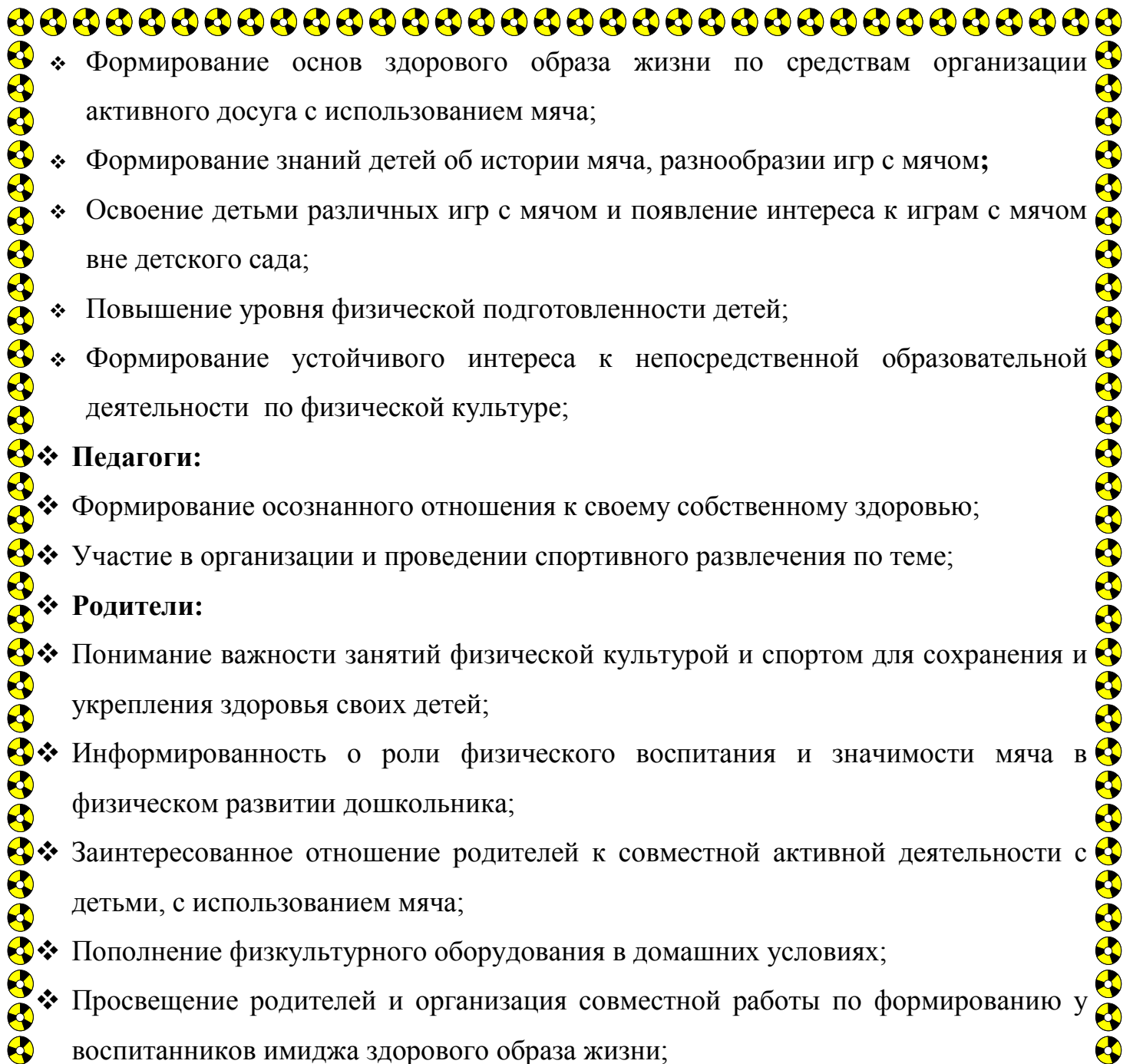
3 ЭТАП – ОБОБЩАЮЩИЙ.

1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями.

2. Проведение итогового мероприятия: развлечение «Мой веселый звонкий мяч»

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА

Дети:

- 
- ❖ Формирование основ здорового образа жизни по средствам организации активного досуга с использованием мяча;
 - ❖ Формирование знаний детей об истории мяча, разнообразии игр с мячом;
 - ❖ Освоение детьми различных игр с мячом и появление интереса к играм с мячом вне детского сада;
 - ❖ Повышение уровня физической подготовленности детей;
 - ❖ Формирование устойчивого интереса к непосредственной образовательной деятельности по физической культуре;
 - ❖ **Педагоги:**
 - ❖ Формирование осознанного отношения к своему собственному здоровью;
 - ❖ Участие в организации и проведении спортивного развлечения по теме;
 - ❖ **Родители:**
 - ❖ Понимание важности занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья своих детей;
 - ❖ Информированность о роли физического воспитания и значимости мяча в физическом развитии дошкольника;
 - ❖ Заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми, с использованием мяча;
 - ❖ Пополнение физкультурного оборудования в домашних условиях;
 - ❖ Просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников имиджа здорового образа жизни;

Список литературы

1. Абдуллаева Е. Мой веселый, звонкий мяч! // Мама и Малыш. - №5. - 2006.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000.
3. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь: Игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики. – СПб.: КАРО, 2003.
4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005. -176с.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. - М.: Айри-Дидактика, 2003.
6. Макарова Т. Лови, бросай, кати! Развивающие игры с мячом // Мама и Малыш. - №5. - 2007.
7. Ноткина Н.А. и др. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - Санкт-Петербург: Детство- Пресс, 2000.
8. Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение, 1983. - 224 с.
- 9.Осокина Т.И., Вавилова Е.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.- 394 с.
- 10.Потопчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - С.-Пб.: Речь, 2002.
- 11.Степаненкова Э. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников // Дошкольное воспитание. 1995, № 12, с. 23-25.
- 12.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
- 13.Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми. - М.: Просвещение, 1986. - 200с.

Приложение 1

Комплекс утренней гимнастики

с мячом

Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Построение в круг с помощью инструктора.

1. «Покажи мяч»

И.П. О.С. руки с мячом внизу

В.1. поднять мяч вперед, показать

2. И.П.

2. «Наклонились и выпрямились»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу

В.1. наклон вперед, вытянуть руки с мячом вперед

2. И.П.

3. «Потянулись к солнышку»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу

В.1. присесть, коснуться мячом пола

2. встать, руки с мячом поднять вверх, потянуться к солнышку

4. «Зайчики»

И.П. О.С. руки на поясе, мяч лежит на полу

В.1. прыжки на двух ногах около мяча

Ходьба по кругу.

Речевка. По утрам не ленись,

На зарядку становись!

Приложение 2

Комплекс гимнастики пробуждения

«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша. Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками.

Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

1. Способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Ход гимнастики пробуждения

I. 1. Разминка в постели, самомассаж

1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.
2. Поворот головы вправо, влево.
3. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
4. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. Упражнение «Черепашка» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь, *(Су-Джок между большим пальцем и*

остальными, которые ребенок держит

«щепоткой»). Надавливают ритмично на

Су Джок, перекладывая из руки в руку).

Никого я не боюсь. *(дети катают Су-Джок между ладоней).*

Упражнение «Ёжик» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож. *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

На спине иголки *(массажные движения большого пальца)*

очень-очень колкие *(массажные движения указательного пальца)*

Хоть и ростом ёжик мал, *(массажные движения среднего пальца)*

нам колючки показал, *(массажные движения безымянного пальца)*

А колючки тоже *(массажные движения мизинца)*

на ежа похожи. *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

Улыбнулись! Потянулись!

Вдох – выдох 3 раза.

Приложение 3

Беседа «История появления мяча»

Цель:

Учить описывать разноцветные мячи по образцу воспитателя, отображая главное содержание объекта.

Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек.

В нашей стране мячи были разные. В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок.

Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Надувают мячи специальным приспособлением. Вот, взгляните. Это насос. Повторите это слово и запомните его.

Играть с мячами весело и интересно. Но даже от таких игр бывают неприятности, если забывать правила безопасности.

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.
2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!
3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

Приложение 4

Рисование на тему: «Мой веселый мяч»

Программные задачи:

1. Учить правильно, держать кисть.
2. Закреплять названия цветов.
3. Воспитывать самостоятельность, развивать творчество.

Материал: бумажные силуэты круги-мячи, кисточки на каждого ребенка, краска гуашь, стаканчики с водой, салфетки на каждого ребенка.

Предварительная работа:

Игры с мячами, рассматривание мячей разных видов (больших, маленьких, разных цветов). Чтение стихов «Мой веселый звонкий мяч» С. Маршак, «Мячик» А. Барто.

Ход занятия:

Отгадайте-ка ребятки интересную загадку:

Круглый, мягкий, полосатый.

Нравится он всем ребятам

Может долго он скакать

И совсем не уставать

Появляется «Веселый мячик», он предлагает детям посмотреть на интерактивной доске, какие бывают еще красивые и разные мячи.

— Ребята, какие мячики вы видели? (Большие, маленькие)

— А какого цвета? (Синие, красные и т.д.)

— А как мячи умеют прыгать? (Показать)

Физминутка: «Мой веселый звонкий мяч» (игра)

Веселому мячику очень понравились ваши работы, и он предлагает поиграть в игру.

«Ты катись веселый мячик» (Дети становятся в круг и передают мяч)

Ты катись веселый мячик, быстро, быстро по рукам у кого веселый мячик тот сейчас станцует нам.

Конспект
образовательной деятельности
для детей младшей группы
«Лепка»
Тема: «Мячик для Тани»

Цель: Формировать умение скатывать комки пластилина между ладонями круговыми движениями.

Задачи:

- ❖ воспитывать доброжелательное отношение к игровым персонажам, вызывать сочувствие к ним и желание помочь;
- ❖ развивать интерес к лепке;
- ❖ продолжать знакомить со свойствами пластилина;
- ❖ закрепить знание цветов: красный, жёлтый, зелёный, голубой;
- ❖ воспитывать интерес к познанию окружающего мира.

Предварительная работа:

- ❖ Чтение стихотворений А. Барто;
- ❖ Знакомство со свойствами пластилина.
- ❖ Оборудование:
- ❖ Кукла Таня.
- ❖ Кусочки пластилина красного, жёлтого, голубого и зелёного цветов – по количеству детей.
- ❖ Бумажные салфетки для вытирания рук.
- ❖ Клеёнки на столы.
- ❖ Таз с водой.
- ❖ Маленькие резиновые разноцветные мячики – по количеству детей.
- ❖ Резиновый разноцветный мяч.

Место проведения: групповое помещение ДОУ.

Словарная работа: мяч, красный, жёлтый, зелёный, голубой, пластилин.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Дети с воспитателем находятся в групповом помещении ДОУ.

Воспитатель: Ребята, садитесь на стульчики, посмотрите, кто к нам пришёл в гости.

Достаёт и показывает детям куклу.

В.: Это Таня, она очень грустная, всё утро она сегодня плакала. Послушайте стихотворение про неё.

Читает стихотворение А.Л. Барто «Мячик». Ребята, которые знают это стихотворение, присоединяются к чтению.

В.: Мы прочитали с вами замечательное стихотворение. Кто запомнил, как зовут девочку?

Дети: Таня.

В.: А почему она плачет?

Дети: Она уронила в речку мячик. Она боится, что он утонет.

В.: Правильно, молодцы. Таня расплакалась из-за мячика. А как вы думаете, может мячик утонуть в реке или нет?

Дети: Может. Не может.

В.: А вот мы сейчас это и проверим. Давайте пройдем в туалетную комнату и посмотрим, тонет мячик в воде или нет.

Дети с воспитателем переходят в туалетную комнату, где помощник воспитателя приготовил таз с водой.

В.: Ребята, я сейчас раздам вам мячики, а вы посмотрите, будут ли они тонуть в воде? Только, когда я раздаю мячики, вы мне называйте какого он цвета.

Воспитатель раздаёт резиновые мячи. Дети называют, какого цвета им попался мяч: красный, жёлтый, зелёный или голубой. Затем ребята опускают мячики в воду, пытаются их утопить, наблюдают, будут они тонуть или нет.

Воспитатель наблюдает за экспериментом, следит, чтобы дети не брызгали водой.

В.: Ну что, тонут наши мячики в воде?

Дети: Нет, не тонут, они назад выпрыгивают.

В.: Давайте вытрем руки и пройдем в группу.

Дети вытирают руки полотенцами и проходят в групповое помещение.

В.: Я вам прочитаю ещё одно стихотворение, а вы попрыгайте как мячики.

Помощник воспитателя незаметно убирает большой мяч.

В.: Ой, ребята, куда же наш мяч подевался? Неужели тоже лопнул как в стихотворении? Таня сейчас опять расплачется. Ребята, давайте поможем нашей Тане! Давайте вылепим для неё много маленьких мячиков, чтобы она не грустила. Проходите к столам!

Дети проходят к столам, где приготовлены кусочки пластилина разных цветов.

В.: Какой твёрдый, непослушный пластилин. Что с ним нужно сделать, чтобы он нас слушался?

Дети: Нужно его мять, чтобы он стал тёплым и мягким.

В.: Правильно, давайте разомнём пластилин.

Воспитатель показывает формообразующие круговые движения ладонями.

Дети катают мячики между ладонями. При необходимости воспитатель оказывает индивидуальную помощь. По окончании работы дети показывают свои мячики и рассказывают, какого цвета получился каждый.

В.: Какие замечательные разноцветные мячики у нас получились! Думаю, кукла Таня больше не будет плакать. Давайте поставим их на выставку и оботрём наши ладошки и пальчики салфетками, чтобы снять остатки пластилина.

Дети отдают свои работы и вытирают руки салфетками. Воспитатель оформляет выставку. Помощник воспитателя помогает очистить детям руки.

В.: Ребята, кто к нам сегодня приходил в гости?

Дети: Кукла Таня.

В.: А почему она была грустная?

Дети: Она плакала из-за мячика.

В.: Чего она боялась?

Дети: Она думала, что мяч утонет.

В.: А разве мяч может утонуть в воде?

Дети: Нет, не может.

В.: Откуда вы это узнали?

Дети: Мы смотрели, как мячики плавают в воде, они не тонут.

В.: Правильно, а что мы ещё сегодня делали?

Дети: Мы стихи слушали, мы прыгали как мячики.

В.: А ещё что?

Дети: Мы лепили мячики для Тани!

Приложение 6

Подвижные игры на прогулке и в группе

Сбей кеглю. (метание) Игравшие становятся за линию в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз кегля была им сбита.

Указания. Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

«Ловишки с мячом» Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием. Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

«Передай мяч» Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель. Описание игры: играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По

сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6–8 раз.

«Кто дальше бросит?» (метание) _На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Вышибалы» (русская народная игра). Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки, Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Дыхательная гимнастика

«Загнать мяч в ворота»

Цель: вырабатывать длительную, направленную воздушную струю. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в «ворота» между двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.

«Кто дальше загонит мяч».

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка

подняты. Как бы произносился длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук ф, а не дс, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная

Физминутки

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой. (Дети

воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)

« Мяч подскакивает вверх»

Мяч подскакивает вверх

Мяч подскакивает вверх.

Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)

Тише, тише, мяч устал,

Прыгать мячик перестал.

И под парту закатился. (Ходьба на месте.)

Ну и мы за стол садимся. (Дети садятся)

ИГРЫ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Подбирать мяч для малыша необходимо в соответствии с его возрастными особенностями и возможностями. Чем младше ребёнок, тем меньше у него умений в бросании, ловле. А эти движения — основные во владении мячом. Поэтому, чтобы дети смогли выполнить соответствующие действия, необходимо подобрать удобный мяч. Внимание должно быть обращено на вес, объём и качество материала, из которого сделан мяч. Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть с воздушным шариком, сенсорным (поролоновым) мячом, интересны им и маленькие массажные мячи, пластмассовые шарики.

Эти мячи могут быть использованы в играх и игровых упражнениях, развивающих координацию, силу, глазомер, формирующих произвольность и умение сосредотачиваться при выполнении заданий, помогающих осваивать различные варианты выполнения движений.

Игры с мячом для младших дошкольников

Поиграй со мною в мяч

Для игры нужен: большой мяч.

Взрослый садится перед ребёнком на четвереньки и предлагает ему сесть так же.

Катит мяч к ребёнку, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,

Ну, верни его, не прячь.

Ребёнок катит мяч обратно. Упражнение повторяется несколько раз.

Лови, кати

Для игры нужны: флажок и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом. Просит его встать к флажку (расстояние 50 см), показывает, как присесть на четвереньки, и катит ребёнку мяч.

Затем просит его катить мяч обратно.

Оттолкни и поймай

Для игры нужен: мяч.

Взрослый встаёт с ребёнком в пару. Игроки садятся на полу напротив друг друга.

Сидящий отталкивает мяч партнёру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Мяч по дорожке

Для игры нужны: дорожка и шар.

Взрослый обращает внимание ребёнка на дорожку (Цветная ткань шириной 35—40 см, длиной 0,5—1 м), предлагает ему катить шар по дорожке. Затем катит шар вместе с ребёнком.

Докати мяч до стены

Для игры нужны: скамейка или стул, мяч.

Взрослый приносит скамеечку и прячет под ней мяч. Затем предлагает ребёнку сесть на скамейку, наклониться к мячу и толкнуть его так, чтобы он докатился до стены.

Скати с горки

Для игры нужны: горка и мяч (или шар).

Взрослый показывает ребёнку горку и просит скатить с неё мяч (или шар).

Кати, толкай

Для игры нужны: обруч или мягкий модуль-круг.

Взрослый даёт ребёнку круг среднего размера из мягкого модуля или обруч и предлагает катить, идти за ним и подталкивать.

Попади в ворота

Для игры нужны: ворота и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем до- 1 бежать до ворот, забрать мяч и повторить движение.

Закати мяч в ворота

Для игры нужны: ворота и мяч.

Взрослый вместе с ребёнком делает ворота (дуга, кегли, тоннель, стульчик и т. п.), затем предлагает ему толкнуть мяч ногой, закатить в ворота.

Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

Попади в круг

Для игры нужны: корзина или обруч и малые мячи или мешочки.

Ребёнок берёт из корзины (можно вместо корзины использовать обруч) малые мячи или мешочки (по два, в правую и левую руки), встаёт на расстоянии 1—1,5 м от корзины в кружок и бросает мяч или мешочек в корзину.

Мой весёлый звонкий мяч

Для игры нужен: мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч. Игра повторяется снова.

Сбей мяч

Для игры нужны: верёвка и малый мяч.

На уровне глаз ребёнка подвесить мяч (диаметром не меньше 70 см), дать ребёнку малый мяч (диаметром 8—12 см), встать с ребёнком на расстоянии 1 м от мяча и предложить ему бросить свой мяч в подвешенную цель.

Отбей мяч

Для игры нужен: надувной мяч (или шар).

Взрослый берёт надувной мяч (шар), бросает его ребёнку, а малыш должен отбить мяч с лёта одной или двумя руками.

Мяч высоко

Для игры нужен: резиновый мяч.

Ребёнок берёт мяч среднего размера, взрослый предлагает подбросить его как можно выше, поймать от пола и снова бросить.

Смотри, мяч не урони

Для игры нужен: мяч.

Играть могут 2—3 ребёнка. Взрослый кидает мяч о пол, сопровождая бросок словами «Смотри, мяч не урони». После отскока ребёнок должен его поймать и через отскок бросить взрослому, затем — другому ребёнку.

Брось и лови

Для игры нужен: большой резиновый мяч.

Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним. Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает после удара о пол.

Попади в комара

Для игры нужны: любой предмет, прикреплённый к палке длиной 1 м, и мячи или мешочки (2—3 штуки).

Ребёнок берёт несколько мешочков, взрослый поднимает палку с прикреплённым к ней предметом, который обозначает комара, и предлагает детям попасть в него.

Примечание: «комар» должен быть крупным, размером не менее 50—80 см.

Забрось в корзину

Для игры нужны: корзина и мешочек (малый мяч, камешки и др.).

Взрослый предлагает малышу забросить в корзину (диаметром 1 м), находящуюся на расстоянии 1,5 м, мешочек.

Приложение 7

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗАХВАТИВ С СОБОЮ МЯЧ»

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-психологов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений».

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными

поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций.

По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.

Упражнения в бросании катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 3 -6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: «руки – ковшиком», «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: «выше облака», «дальше кустика».

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок...»

Приложение 8

Конспект спортивного развлечения

во II младшей группе

Тема: «Непослушные мячи»

Задачи:

- ❖ Развивать ловкость, выносливость, чувство дружбы.
- ❖ Совершенствовать двигательные умения и навыки.
- ❖ Воспитывать умение играть в команде.
- ❖ Стимулировать активность детей.
- ❖ Обеспечить эмоциональное благополучие.
- ❖ Прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту.

Ход мероприятия.

(Дети входят в зал под музыку и садятся на стульчики.)

Воспитатель:

Ребята, вы любите отгадывать спортивные загадки? Тогда громко отвечайте:

1. Он лежать совсем не хочет

Если бросишь – он подскочит,

Бросишь снова – мчится вскачь.

Угадайте? Это... мяч.

2. Упадет – поскачет,

Ударят – не плачет

Это ... мячик.

3. Его бьют, а он не плачет,

А только скачет, скачет. Это ... мячик.

Ведущий:

Правильно! Все эти загадки про мячик!

Ребята, посмотрите (по всему ковру в зале разбросаны мячи, все цвета в четном количестве.) что это у нас здесь такое? Откуда же эти мячи здесь взялись? И почему они лежат в таком беспорядке?

(Входит клоун Антошка и громко плачет.)

Воспитатель: а ты кто такой?

Клоун: я Антошка-клоун из цирка! Я мячи свои потерял. Как же теперь я буду детям представления показывать?

Ой! А вот же они! Ах вы непослушные! Зачем же вы убежали от меня? Сейчас я вас поругаю! А ну-ка быстро возвращайтесь обратно!(указывает на корзину пальцем) Ну-ка полезайте в корзину!

Не хотят? Ребята, может вы мне поможете?

Игра: "Найди мячу пару"

По команде детям необходимо взять в руки по одному мячу и встать в пару с ребенком, у которого в руках мяч такого же цвета.(Указания детям: во время игры мячи держать вверху над головой.)

Клоун: Ребята, мячи вы собрали. Но посмотрите какие-то они грустные. Может быть мы развеселим их и вместе с ними сделаем зарядку?

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

Будем вместе мы играть,

Бегать, прыгать и скакать.

Чтобы было веселее,

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире,

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

Вот отличная картинка:

Мы как гибкая пружинка!

Пусть не сразу все дается,

Поработать нам придется!

Руки вверх - до облаков,

Вниз - до маленьких цветов,

Солнцу, небу улыбайся,
Быть приветливым старайся!
Руки в бок, теперь наклоны:
Слева ёлки, справа - клёны!
Всем минуточку вниманья,
Начинаем приседанья:
Раз и два, раз и два:
Солнце в небе и трава!
А теперь мы летаем,
Словно птицы в небе стаей!
Полетели, полетели,
А теперь опять присели!
А сейчас начнём прыжки -
Как пружинки - раз, два, три!
Прыгаем, как мячики-
Девочки и мальчики,
Все бегом бежим по кругу -
Догоняем мы друг друга!

Вот окончилась зарядка!

Вам понравилось, ребятки?

Дети: хором *ДА(дети идут по кругу и по очереди кладут мячи в корзину, строятся в 2 колонны)*

Воспитатель: смотрите, ребята, мячики стали веселые и хотят с вами поиграть, посмотреть какие вы ловкие, умелые.

Эстафеты:

1. "Передай, не урони."

Содержание: дети передают друг другу мяч руки вверху, последний ребенок берет мяч и бежит вперед колонны и продолжает эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

2. "Самый меткий ."

Дети бегут с мячом в руках до ориентира, оттуда бросают мяч в корзину, оббегают её и возвращаются обратно.

Игра "Попрыгаем как мячики."

Мой весёлый, звонкий мяч

Ты куда помчался вскачь ?

(воспитатель ладошкой проводит по головам детей имитируя игру с мячом, дети прыгают на 2ух ногах)

Желтый, красный, голубой

Не угнаться за тобой. (воспитатель как бы выбирает детей, обращая внимание на цвет одежды совпадающий с цветом мячей по тексту)

Синий мячик, белый мячик

Ну какой же лучше скачет?

Этот скок, и этот скок

И пустился на утек! (после этих слов воспитатель хлопает в ладоши-"мячики " разбегаются).

3. "Прокати мяч."

Дети передают мяч под ногами (ноги врозь, мяч прокатывают между ног до последнего участника. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

4. "Удержи мяч."

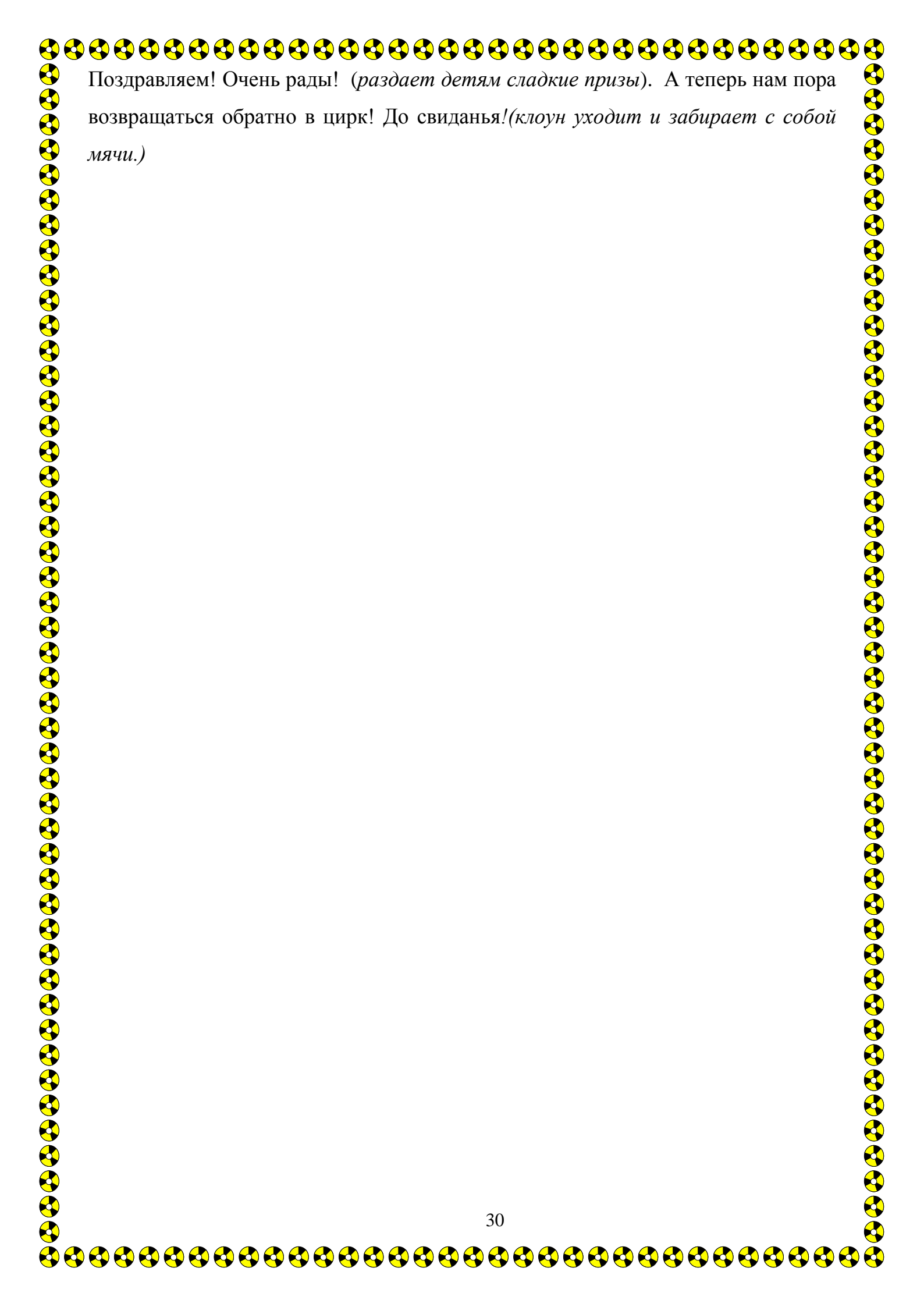
Дети прыгают на двух ногах, до ориентира, в обеих руках мячи, обратно возвращаются шагом.

Дыхательное упражнение "Шарик лопается" (Руки через стороны, вдох носом, хлопок над головой. выдох через рот.) Повторить 2-3 раза.

Клоун: какие же вы молодцы! Помогли мне найти мячики, развеселили их и меня! Ну, ребята, эстафеты

Провели вы очень ловко.

Получайте-ка награды...



Поздравляем! Очень рады! *(раздает детям сладкие призы).* А теперь нам пора возвращаться обратно в цирк! До свиданья!*(клоун уходит и забирает с собой мячи.)*