

**Оглавление**

**Актуальность исследования**

**1.Теоретическое обоснование по теме исследования**

1.1. Двигательную активность и особенности формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

1.2. Средства совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

1.3. Кружковая деятельность как форма организации физического воспитания в ДОУ.

**2. Практическая часть работы по теме исследования**

**2.1.подготовительный этап**

**2.2.Основной этап**

**2.3.Заключительный этап**

**Выводы**

**Список литературы**

**Приложения**

Формирование двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол в кружковой работе

**Актуальность исследования**

Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья (закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 80-ФЗ от 29.04.99,ст. 1 п.2.).

Физическое воспитание должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития детей, расширение функциональных возможностей растущего организма (Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249-03,п 2.13.).

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации, 60% детей в возрасте от трех до семи лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, что не может не настораживать, и требуют изменения сложившейся ситуации за счет специально организованной работы в условиях детского сада и семьи.

Сравнительный анализ, проведенный в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН имени М.И. Степанова, подтверждает выявленную неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей дошкольного возраста за последние 10 лет.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые Е.Н.Вавилова, А.В.Кинеман, М.А.Рунова, Э.Я.Степаненкова является физическая культура [ 9,22,35,38].

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования определяет, что физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на формирование двигательных умений и навыков, способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой мускулатуры обеих рук, эффективным средством для этого являются спортивные игры.

Но в настоящее время в современной образовательной практике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста сложились противоречия:

с одной стороны, обучение элементам спортивных игр предусмотрено, такими образовательными программами для детей дошкольного возраста как «Радуга» (Т.Н.Доронова, Т.И.Гризик), «Детство»(Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе), «Истоки» (Л.А.Парамонова,Т.И.Алиева), так и программами обучения первоклассников;

с другой стороны, практически, отсутствуют методические рекомендации по обучению элементам спортивных игр детей дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей и специфики дошкольных учреждений.

Таким образом, актуальная задача для работников системы дошкольного образования является поиск путей, разрешающих это противоречие. Такая форма работы по физическому воспитанию, как физкультурно-оздоровительные кружки в дошкольном образовательном учреждении, в полной мере решает это противоречие.

Физкультурно-оздоровительный кружок «Веселый мяч» обеспечит обучение детей 5 - 7 лет двигательным умениям и навыкам такой увлекательной игры как баскетбол.

**Объект исследования**: процесс обучения детей 5 - 7 лет элементам спортивной игры баскетбол

**Предмет исследования:** формирование двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол в условиях физкультурно-оздоровительного кружка «Веселый мяч».

**Цель исследования:** разработка и апробация системы занятий физкультурно-оздоровительного кружка «Веселый мяч» по развитию двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол.

**Задачи исследования:**

1.Изучить научно-методическую и специальную литературу по теме исследования.

2.Выявить особенности работы по формированию двигательных умений и навыков при обучении детей 5 - 7 лет элементам спортивной игры баскетбол в условиях спортивно-оздоровительного кружка «Веселый мяч».

3.Разработать и апробировать систему занятий физкультурно-оздоровительного кружка «Веселый мяч» по формированию двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол.

4.Создать методические рекомендации для воспитателей и родителей по формированию двигательных умений и навыков при обучении элементам спортивной игры баскетбол.

**Гипотеза исследования**:

Реализация педагогической физкультурно- оздоровительной технологии будет способствовать формированию двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол при соблюдении следующих условий:

- учет особенностей формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста;

-подбор и реализация комплексов упражнений с мячом осуществляется с поэтапным усложнением в направлении обогащения двигательного опыта детей, путем обеспечения интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями;

- активное участие всех субъектов педагогического процесса (педагоги-дети-родители) через включение их в проектную деятельность;

**Новизна исследования связана с изучением эффектов педагогической физкультурно-оздоровительной технологии путем интеграции образовательной области** «Физическое развитие» с другими областями: «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие». «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»; включением содержания кружковой деятельности в проектную деятельность учреждения.

**Методы исследования:** анализ теоретических источников по проблеме исследования, анализ медицинских карт на предмет отклонений в состоянии здоровья воспитанников МБДОУ детский сад №1г. Правдинска, сравнительно- сопоставительный анализ отклонений в состоянии здоровья детей 6-7 лет к общему числу воспитанников.

**Теоретическая значимость исследования:**

**1.Изучены возможности использования элементов** элементам спортивной игры баскетбол для формирования двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет.

2.Теоретически обосновано влияние элементов баскетбола на формирование двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет .

3.Установлено использование физических упражнений с мячом в улучшении и нормализации эмоционального состояния ребенка по результатам уже проведенных исследований.

**Практическая значимость исследования:**

**1.Апробирована педагогическая физкультурно-оздоровительная технология использования элементов игры баскетбол для**  формирования двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет.

2.Выявлена обоснованная необходимость обеспечения интеграции образовательного области «Физическое развитие» с другими областями: «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие». «Художественно-эстетическое», «Познавательное развитие».

3.Эффективно оправдано включение кружковой работы в совместную проектную деятельность, проводимую в детском саду.

**Новизна исследования связана с изучением эффектов педагогической физкультурно-оздоровительной технологии путем интеграции образовательной области** «Физическое развитие» с другими областями: «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие». «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»; включением содержания кружковой деятельности в проектную деятельность учреждения.

**1. Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста**

*1.1 Двигательную активность и особенности формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста*Двигательная деятельность в жизни человека является важнейшим условием, определяющим здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие. В дошкольном возрасте с помощью двигательной деятельности ребёнок приспосабливается к окружающей жизни, познает мир [1].

В научных трудах А.И. Быковой, Э.С. Вильчковского, А.В. Кенеман, И.В. Муратова, Н.В. Потехиной, Е.А. Тимофеевой показано, что двигательная деятельность дошкольников - естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём, а также условием всестороннего развития и воспитания детей [13]. Именно дошкольный возраст, по данным современных исследований, является наиболее важным периодом для формирования движений: строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают в этот период функциональной готовности.

На *шестом году жизни* у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. У *ребенка седьмого года* жизни продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные. Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка седьмого года жизни заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранения лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

Наиболее существенные изменения в организме детей связаны с развитием и укреплением опорно-двигательной системы, формирующей основные умения и навыки, благодаря чему впоследствии создается фундамент для развития и укрепления всей двигательной деятельности ребёнка, элементы которой будут основой для такого вида деятельности и для взрослого человека [8].Исследования Г.П. Юрко, Л.Б. Спиридоновой и других показывают, что регулярная двигательная деятельность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечнососудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни [25].

Влияние двигательной деятельности на организм ребёнка - дошкольника изучают педагоги, психологи, философы, гигиенисты врачи. Результаты их исследований свидетельствуют о недостаточной двигательной деятельности детей.

Э.С. Вильчковский, Н.А. Ноткина, Л.Н. Пустынникова, М.А. Рунова в своих научных трудах свидетельствуют о том, что недостаточная двигательная деятельность отрицательно сказывается на физическом состоянии: замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям), умственной работоспособности, приводит к задержке формирования двигательных навыков [10].Обучение ребёнка движениям, как отмечает Ю.Ф. Луури осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нём объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом. [29]

*1.2.Средства совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста*

На данный момент существует великое множество средств для совершенствования двигательных умений и навыков, таких как: физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада, физкультурные праздники, физкультурные развлечения. Особое место принадлежит подвижным и спортивным играм. Подвижные игры, по мнению Ю.Г. Травина - одно из основных средств физического воспитания детей [36]. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Обучая детей спортивным играм, пишет Ж.К. Холодов, можно решать следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде [43]. Следовательно, физическое воспитание - есть основа основ дошкольного воспитания. Физическое упражнения, по мнению В.Н. Шебеко, спортивные игры и развлечения создают хорошее самочувствие, "заряжают" ребенка бодростью и энергией [44]. Знакомясь с играми разных времен и народов, в основе которых лежат активные двигательные действия, дошкольник включается в осознанный процесс совершенствования своих двигательных навыков, различных физических качеств, необходимых в дальнейшей жизни, вырабатывает волевое поведение. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр.

Развитие движений - процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима продуманная организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду.

*1.3.Кружковая деятельность как форма организации физического воспитания в ДОУ.*

В соответствии положениями ФГОС, в детском саду необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.

Одной из форм работы, обеспечивающих условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в формировании здорового образа жизни является кружковая деятельность.

Кружок «Веселый мяч» организован для детей старшего дошкольного возраста (5-7лет). Занятия проводятся с октября по апрель, 2 раза в неделю, продолжительность занятий в старшей группе 25мин, в подготовительной к школе группе 30 мин. Оборудование и инвентарь соответствуют по устройству, размерам и весу, возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность.

Обучение дошкольников в кружке «Веселый мяч» состоит из трех этапов: начальный этап, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования.

*Начальный этап* обучения характеризуется созданием у детей предварительного представления об упражнении на этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

*ожидаемые результаты*

дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч.

Выполняя упражнения на ловлю мяча, у детей развивается глазомер, меткость координация движений. На этом этапе укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

*Этап углубленного разучивания двигательных действий*

*Ожидаемые результаты*: дети активно знакомятся с элементами баскетбола, их действия принимают направленный и осознанный характер. Это этап характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Повышение активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяют соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Особое внимание необходимо уделять упражнениям в бросании, ловле отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняют с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений необходимо обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить.

Для достижения ожидаемых результатов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр. Предлагаемые игры можно условно разделить на 4 группы в зависимости от решаемых задач:

Игры с ловлей и передача мяча

Игры, обучающие ведению мяча

Игры с передачей и ведением мяча

*Этап закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков*

*Ожидаемые результаты* закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в играх и эстафетах.

На данном этапе применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом- соревновательный и игровой.

**2. Практическая часть работы по теме исследования**

Исследовательская деятельность по теме исследования проводилась на базе МБДОУ детский сад №1г. Правдинска Калининградской области. Исследование проводилось с сентября 2012 года по май 2013года. В нем приняли участие дети, посещающие кружок «Веселый мяч». Количество участников кружка -12 человек. Все исследование строилось поэтапно.

*2.1. Подготовительный этап включает в себя:*

* проведение диагностики, направленной на выявление

уровня здоровья детей 5-7 лет и анализ полученных результатов (Приложение1,табл.1).

* разработка критериев оценки двигательных умений и навыков владения мячом (Приложение2), проведение диагностики сформированности двигательных навыков дошкольников на основе использования методики Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной «Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет».( Приложение5,диаграмма1).

*Выводы по подготовительному этапу:*

Анализ распределения групп здоровья детей за 3 года (2011-2014гг.) показывает, что количество детей, имеющих I группу, существенно не изменился, наблюдается снижение количества детей, имеющих II группу здоровья, и увеличение количественного показателя детей с III группой здоровья. (Приложение1).

Основной причиной низких показателей диагностики двигательных умений и навыков владения мячом на сентябрь 2012г. (Приложение5,диаграмма1) является недостаточная эффективность работы по развитию двигательных умений и навыков воспитанников. Для создания системы работы по развитию двигательных умений и навыков старших дошкольников возникла необходимость создания кружка «Веселый мяч».

*2.2.Основной этап*

На данном этапе нами была разработана и апробирована рабочая программа кружка «Веселый мяч» (Приложение3), в которой определены задачи обучения и основные принципы, на которых строится процесс обучения детей старшей и подготовительных групп. Разработан учебный план кружка, тематика и структура занятий.

*2.3.Заключительный этап* включает себя:

* проведение мониторинга и сравнение полученных результатов за 2012-2014г.г. (Приложение5);
* обсуждение и обобщение полученных результатов, выработка системы дальнейшей работы с детьми с 5-7лет в процессе обучения элементам спортивной игры баскетбол в кружковой работе, разработка методических рекомендаций для педагогов ДОУ (Приложение 6)

*Выводы по заключительному этапу:* Наиболее эффективным методом в оценке развития двигательных умений и навыков служит прирост показателей за период проведения кружка «Веселый мяч». Он показывает изменения в физической подготовленности детей за 2года под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий: показатель высокого уровня овладения двигательными навыками увеличился на17%, показатель среднего уровня овладения двигательными навыками увеличился на 13%,показатель низкого уровня уменьшился на 30%.(Приложени5).

**Выводы**

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что поставленные задачи исследования были решены. Установлено, что **внедрение педагогической физкультурно- оздоровительной технологии по использованию элементов игры баскетбол в кружковой работе, способствует**  формированию двигательных умений и навыков у детей 5 - 7 лет. Данная технология дает возможность обеспечения интеграции образовательного области «Физическое развитие» с другими областями: «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие». Доказано, что кружковая работа по формированию двигательных навыков и умений может быть органично включена в совместную проектную деятельность и её содержание использовано в качестве методических рекомендаций для педагогов ДОУ.

Список литературы

1.Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. - Кемерово, 2001. - С. 198.

2.Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет /В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, Л.Г. Майорова // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 10. - С.21 - 25.

3.Баранов, С.П. Педагогика спорта /С.П. Баранов, Л.Р. Болотина, Т.В. Воликова, В.А. Сластенин. - М., 2002. - С.217.

4.Безносиков, И.Я. Физкультурно - оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /И.Я. Безносиков. - М., 2004. - С.266.

5.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.М. Просвещение, - 1966. - 329 c.

6.Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности /А.А. Бланин. - М., 2000. - С.121.

7.Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте /Л.И. Божович. - М., 2002. - С.243.

8.Быкова, А.И. Развитие движений у детей /А.И. Быкова, Т.И. Осокина. - М., 2000. - С.124.

9.Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать /Е.Н. Вавилова. - М., 2003. - С.135.

10.Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: Здоровье, 1983.С - 205.

11.ВолошинаЛ.Н. Играйте на здоровье .-М.: Аркти, 2004.С. – 144 12.Гаврилов, О.К. Физкультура /О.К. Гаврилов. - М., 2004. - С.156.

13.Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей /Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М., 2001. - С.245.

14.Грохольский, Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации /Г.Г. Грохольский. - Мн., 2002. - С.144.

15.Гужаловский, А.А. Основы методики и теории физической культуры /А.А. Гужаловский. - СПб., 2001. - С.352.

16.Жидкова, А.П. Ключ к здоровью /А.П. Жидкова, Ю.В. Новиков. - М., 2004. - С.123.

1.Запорожец, А.В. Основы дошкольной педагогики /А.В. Запорожец, Т.А. Маркова. - М., 2000. - С.148.

18.Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. - М., 2006. - С.278.

19.Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми /Ю.Ф. Змановский. - М., 2005. - С.176.

20.Караманова, Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр /Л.В. Караманова // Дошкольное воспитание, 2004. - № 11. - С.37 - 41.

21.Кенеман, А.В. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста" /А.В. Кенеман. - М., 2001. - С.144.

22.Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста /А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М., 2005.

23.Кизько, А.П. Методология анализа циклически волновых процессов /А.П. Кизько: Учеб пособие. - Новосибирск, 2004. - С.178.

24.Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников /Н. Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - № 3. - С.11-14.

25.Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: М.: Академия, - 2002. - 320 с.

26.Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта // Под общ. ред.В. В. Столбова. - М., 2002. - С.214.

27.Лескова, Г.С. Оценка физической подготовленности дошкольников /Г.С. Лескова, Н. Ноткина. - СПб., 2006. - С.231.

28.Лукьяненко, В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания дошкольников в свете современных концептуальных подходов /В.П. Лукьяненко // Физическая культура. - 2002. - № 1. - С.34 - 37.

29.Луури, Ю.Ф.Физическое воспитание детей дошкольного возраста.-М.:Просвещение,1991.С.-48

30.Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков /В.И. Лях. - М., 2003. - С.103.

31.Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории /А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - М., 2001. - С. 191.

32.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. - М., 2001. - С.163.

33.Панкратьев, Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста /Е.И. Панкратьев // Теория и практика физической культуры. 2005. - № 11. - С.13 - 15.

34.Петровский, К.С. Азбука здоровья /К.С. Петровский. - М., 2002. - С.167.  
35.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.-. – М., : Мозаика-Синтез, 2000.

36.Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 1991. - №4. - С.9-15.

37.Популярная медицинская энциклопедия // Под ред. Б.В. Петровского. - М., 2002. - С.389.

38.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка /Э.Я. Степаненкова. - М., 2001. - С.368.

39.Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования), часть 1. - М., 2004. - С.59.

40.Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) // Под ред.М.Ю. Кистяковской. - М., 2004. - С.165.

41.Физическое воспитание детей дошкольного возраста: (Из опыта работы) // Под ред.А.И. Шустова. - М., 2004. - С.113.

42.Филлипова, С.О. О проблемах физического совершенствования детей дошкольного возраста /С.О. Филлипова // Дошкольное воспитание. 2005. - № 4. - С.22 - 26.

43.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М., 2000. - С.480.

44.Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. - М., 2000. - С.176.

45.Юрко, Г.П. Медико-педагогический контроль за физиче ским воспитанием детей дошкольного возраста / Г.П. Юрко. - М.: Граница, 2000.-С. 32 .

46.Яковлева,Л.В.Юдина, Р.А.Физическое развитие и здоровье детей3-7лет.-М.,2003.-С.86-87

Приложение1

Таблица1 Распределение детей по группам здоровья 2011-2014год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | I | | II | | III | | IV | | Всего |
| год | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % |  |
| 2011-2012 | 35 | 18% | 141 | 70% | 24 | 12% | - | - | 200 |
| 2012-2013 | 43 | 19% | 147 | 64% | 36 | 16% | 2 | 1% | 228 |
| 2013-2014 | 45 | 19% | 149 | 64% | 40 | 17% | - |  | 234 |

Диаграмма распределения детей по группам здоровья

Диаграмма1

Приложение2

**Диагностика двигательных умений и навыков владения мячом**

1 год обучения

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование показателя | Примерные нормативы |  | Критерии оценки двигательных  умений и навыков владения мячом | | |
| пол | Низкий  ( 1 балл) | Средний  (2 балла) | Высокий  (3 балла) |
| 1 | Метание на дальность мешочка, м | Пр. рукой  3,90-7,50; лев.рукой 1,80-3,70 | М | Ниже чем  3,90/1,80 | 3,90-7, 50/  1,80-3,70 | Выше чем  7, 50/3, 70 |
| Пр. рукой  3,50-5,90; лев.рукой 2,50-4,50 | Д | Ниже чем  3, 50/2.50 | 3,50-5,90/2,50-4,50 | Выше чем  5.90/4.50 |
| 2 | Метание в горизонтальную цель  Д.корзины 50-60см  Р.3-4м | 1 |  | 0 | 1 | 2-3 |
| 3 | Метание в вертикальную цель  В мишени 150-200см  Р.1,5-2,5 | 2 | | 1 | 2 | 3-4 |
| 4 | Перебрасывание мяча в паре разными способами  Расстояние ,м  (1,5-2,5) | 3-4 | | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| 5 | Отбивание мяча разными способами(  количество отбиваний) | 7-10 | | 5-6 | 7-10 | 10-20 |

Итоговая оценка двигательных умений и навыков владения мячом ребенком определяется общей суммой баллов:

- 15 и выше – высокий уровень;

- 10 -14 баллов – средний уровень;

- 5-9 баллов- низкий уровень.

Критерии оценки двигательных умений и навыков владения мячом

2 год обучения

Таблица2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование показателя | Примерные нормативы |  | Критерии оценки двигательных  умений и навыков владения мячом | | |
| пол | Низкий  ( 1 балл) | Средний  (2 балла) | Высокий  (3 балла) |
| 1 | Метание на дальность мешочка, м | Пр. рукой  4,40-9,80; лев.рукой 3,20-5,90 | М | Ниже чем  4,40/3,20 | 4,40-9,80/  3,20-5,90 | Выше чем  9,80/5,90 |
| Пр. рукой  3,30-8,30; лев.рукой 3,00-5,70 | Д | Ниже чем  3,30/3,00 | 3,30-8,30/  3,00-5,70 | Выше чем  8, 30/5, 70 |
| 2 | Метание в горизонтальную цель Д.корзины 50-60см  Р.4-5м | 2 |  | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Метание в вертикальную цель  В мишени 200см  Р.3- | 5 | | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Перебрасывание мяча в паре | 3-4 | | 2-3 | 3-4 | 5-10 |
| 5 | Отбивание мяча разными способами | 10-15 | | 5-10 | 10-15 | 15 -20 |

Итоговая оценка двигательных умений и навыков владения мячом ребенком определяется общей суммой баллов:

- 15 и выше – высокий уровень;

- 10 -14 баллов – средний уровень;

- 5-9 баллов- низкий уровень.

Приложение 3

**Рабочая программа кружка «Веселый мяч»**

**Старшая группа (первый год обучения)**

1. Знакомить детей с игрой баскетбол.
2. Учить детей элементам техники игры баскетбол:

* ведению мяча на месте и в движении,
* передаче и ловле мяча,
* броскам в баскетбольное кольцо,
* стойке баскетболиста,
* простейшим парным взаимодействиям.

1. Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, крупную и мелкую моторику рук.
2. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность в себе, решительность, умение действовать в команде.

**Подготовительная к школе группа (второй год обучения)**

* Совершенствовать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и применять их в игровой ситуации.
* Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
* Ориентироваться на площадке, находить свободное более удобное место для игры.
* Воспитывать умение играть в команде, подчинять собственные интересы желаниям коллектива.

**Основные принципы**

**Принцип дифференцированного подхода**

Реализуется в зависимости от подготовленности, роста, физического развития детей путем использования на разных этапах обучения мячей разного диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные), разного расстоянии в парах (от 1м до 2.5 м), уменьшение и увеличение таймов, (от 5 до 10 мин).

**Принцип оздоровительной направленности**

Играя в баскетбол, дети упражняются не только в передачах мяча, ведении мяча, бросков мяча в корзину, но и совершенствуют такие важные виды основных движений, как бег и прыжки. Это позволяет всесторонне воздействовать на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, повышая функциональные возможности организма.

**Принцип гармоничного развития личности**

Реализуется через развитие психофизических способностей, двигательных умений и навыков детей, воспитание физических качеств через овладение разнообразными движениями.

**Принцип доступности**

Важно выделить те действия с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом, доступные детям старшего возраста, которые дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

**Система работы кружка «Веселый мяч»**

Кружок «Веселый мяч» организован для детей старшего дошкольного возраста (5-7лет). Занятия проводятся с октября по апрель, 2 раза в неделю, продолжительность занятий в старшей группе 25мин, в подготовительной к школе группе 30 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки реализации программы | Возраст детей | Количество учебных часов |
| 1 год обучения | 5-6лет | 20 учебных часов |
| 2 год обучения | 6-7лет | 20 учебных часов |
| Итого 2 учебных года | 5-7лет | 40 учебных часов |

\*один учебный час рассчитан на два занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Основные двигательные движения |  | |
|  |  | 1 год обучения | 2 год обучения |
| 1. | Подбрасывание и ловля мяча (количество) | 5 | 2 |
| 2. | Перебрасывание мяча двумя руками через сетку | 4 | 4 |
| 3. | Ведение мяча между кеглями | 3 | 5 |
| 4. | Отбивание мяча рукой | 6 | 4 |
| 5. | Бросок мяча в корзину с расстояния 3м | 2 | 5 |
|  | итого | 20 | 20 |

**Структура занятий кружка**

1 часть Разминка

Разминка проводится с целью подготовки организма к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточении их внимания на изучаемом материале. Упражнения разминки варьируется с зависимости от содержания основной части занятия: различные виды ходьбы, бега и прыжков, упражнения по бучению техники передвижения по площадке, знакомые упражнения с мячом, не требующие много времени на объяснения.

· 2 часть Основная

В этой части занятия намечаются задачи по обучению основным видам движения с мячом и воспитанию физических качеств. Сначала предусматривается ознакомление с новым материалом, а затем – повторение и закрепление ранее изученного, совершенствование уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть разнообразным игровые упражнения, эстафеты, игры по обучению действий с мячом (передача, ведение, ловля, броски в баскетбольное кольцо) а также атлетической и технико-тактической подготовке.

· Подвижная игра на первом году обучения, учебная игра на втором году обучения

· 3 часть Заключительная

В этой части занятия мы предлагаем упражнения, которые способствуют расслаблению разных мышечных групп: малоподвижные игры, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, игры на внимание, релаксации.

Основные движения отрабатываются в несколько этапов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 этап** | **2 этап** | **3 этап** |
| **Первоначальное обучение**  Обучение действиям с мячом и без него:  стойка баскетболиста, повороты, прыжки,  передачи мяча 2 руками от груди и 1 рукой от плеча,  ловля 2 руками на уровни груди  ведение мяча по прямой, с изменением направления,  броски мяча в корзину 2 руками от груди и 1 рукой от плеча  правильно держать мяч отработка движений через игровые упражнения правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе. | **Углубленное разучивание**  Отработка движений через игровые упражнения правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе,  Применение освоенных умений, действий в соревнованиях, подвижных играх  Подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. | **Закрепление и совершенствование движений**  Игра в баскетбол по упрощенным правилам |

Приложение 4

**ПРОЕКТ**

**«МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»**

**Цели проекта:**

1) Вызвать интерес к ХХII зимним Олимпийским играм в Сочи, создавать условия для сопричастности детей важнейшим событиям в современной России и спортивной жизни Москвы.

2) Способствовать формированию общей культуры личности ребенка, ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных физических качеств, интереса и любви к спорту, физическим упражнениям.

**Задачи проекта:**

1) Развитие у детей дошкольного возраста творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, способности к самоконтролю и ответственности.

2) Формирование начальных представлений об истории олимпийского движения, зимних видах спорта и активном отдыхе в доступных детских видах деятельности.

3) Обеспечение условий для организации развлекательной и двигательной деятельности детей на прогулке зимой на территории образовательной организации.

4) Создание единого пространства по формированию физической культуры и становления ценностей здорового образа жизни в семье и детском саду.

5) Формирование позитивного общественного мнения о современном дошкольном образовании.

**Сроки реализации:** проект краткосрочный – 20.01-05.02. 2014 г.

**Проект предполагает тематическую работу с детьми по всем основным направлениям и образовательным областям.**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.**

***I этап. Подготовительный***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Определение темы по обобщению опыта работы, обоснование актуальности. | 1. Познакомить администрацию, педагогов и родителей с проектом. | Январь 2014 г. |
| 2. | Постановка целей, задач работы. | Январь 2014 г. |
| 3. | Выдвижение гипотезы. | Январь 2014 г. |
| 4. | Составление плана реализации проекта | Январь 2014 г |

2 этап. Аналитический (изучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Составление плана работы по теме проекта. | 1. Изучить мнение всех участников образовательного процесса по проблеме.  2. Подобрать методическое обеспечение проекта.  3. Анализ медицинских карт для выявления медицинских групп, физкультурных групп.  4. Выявить детей имеющих медицинский отвод от соревнований.  5. Заинтересовать родителей и педагогов в реализации проекта. | Январь 2014 г. |
| 2. | Проведение анализа данных медицинского осмотра. | Январь 2014 г. |
| 3. | Проведение опроса педагогов | Январь 2014 г |

3 этап. Организационный (обобщение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Разработка сценариев открытия и закрытия малых Олимпийских игр, положения, протоколов соревнований. | 1. Привлечение воспитателей и музыкальных работников к проведению открытия и закрытия Олимпиады. 2. Подбор музыкального обеспечения праздника (танец «Сиртаки», фонограммы спортивных песен, разучивание песни «Олимпиада») 3. Подготовка воспитателем:    1. беседа об Олимпийском движении, Древних Олимпийских играх, Современных Олимпийских играх, видах спорта (для старшего дошк. возраста), спортивном инвентаре (для младшего возраста), спортсменах, призерах, чемпионах Олимпиады в Лондоне;    2. разучивание стихов о спорте, пословиц, поговорках о ЗОЖ;    3. проведение внутригруппового конкурса рисунков на выставку «Мы со спортом дружим».   4.Подготовка родителей:  a.Обеспечение спортивной формой для участия соревнованиях,  b. беседа-рассказ о спорте,  c. совместные занятия спортом.  5. Медицинские работники:  - обеспечение медицинского контроля при проведении соревнований;  6. Администрация ДОУ:  - обеспечение медицинско-педагогического контроля за проведением Олимпиады.  7. Инструктора по физкультуре:  - Организация и проведение церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр (разработка сценариев, украшение зала);  - Проведение соревнований, согласно положению соревнований;  - обработка результатов Олимпиады для выявления победителей;  - Награждение участников дипломами, медалями и призами участников соревнований;  - организация фотовыставки «Малые Олимпийские игры», выставки детских рисунков «Мы со спортом дружим». | Январь 2014 г. |
| 2. | Изготовление и обновление атрибутов и спортинвентаря, необходимых для проведения Олимпиады | Январь 2014 г. |
| 3. | Подготовка награждения чемпионов и призеров медалями и дипломами участников Олимпиады, сладкие призы. | Январь 2014 г. |
| 4. | Медицинский контроль. | Январь 2014 г |
| 5. | Подготовка информации и выступление на родительских собраниях «Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре » |  |
| 6. | Привлечение педагогов и родителей к участию в Олимпийских играх. | В процессе Олимпиады  (февраль2014г) |
| 7. | Проведение диагностики уровня общей физической подготовленности. | Январь 2014 г |
|  |  |  |  |

4 этап. Завершающий (внедрение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Оформление результатов обследования детей на начало учебного года с последующими выводами и рекомендациями. | 1. Провести  - рефлексию проведенной работы по проекту;  -самоанализ полученных результатов. | Февраль2014г. |
| 2. | Систематизация материала о работе над проектом:  - оформление сценариев, протоколов, карт индивидуального сопровождения воспитанников;  - оформление списков с внесением групп здоровья и физкультурных групп;  - определение уровня физической подготовленности детей на начало учебного года;  - выставка рисунков «Мы со спортом дружим»;  - фотовыставка «Малые Олимпийские игры»;  -выступления на педагогическом часе с ознакомлением результатов диагностики и реализации проекта. |  |

5 этап. Презентационный (распространение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Обмен опытом работы и его распространение - выступление на МО. | 1. Обобщить и распространить опыт по теме проекта.  2. Осветить достигнутые результаты по реализации проекта, на уровне ДОУ. | 2014г. |
| 2. | Подготовка материала к публикации в печатных изданиях, СМИ. | 2014г. |
| 3. | Фотовыставка для родителей и педагогов  «Малые Олимпийские игры».  Выставка рисунков «Мы со спортом дружим». | Февраль 2014 г. |

Ожидаемые результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ожидаемые результаты | Критерии оценки |
| 1. | Повысить результаты входного мониторинга в соревновательной деятельности. | Сравнительный анализ результатов диагностики. |
| 2. | Повысить познавательный интерес к занятиям физкультурой при проведении входного мониторинга. | Интересные и познавательные церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, беседы о спортсменах, их и своих достижениях. |
| 3. | Уменьшить количество детей старшего дошкольного возраста имеющих низкий уровень физического развития. | Показатели диагностики физической подготовленности детей на начало учебного года. |
| 4. | Повысить качество воспитания и образования детей. | Уровень физической подготовленности воспитанников. |
| 5. | Приобщить детей к ЗОЖ, формировать привычки ЗОЖ. | Участие детей совместно с родителями в спортивных мероприятиях на уровне ДОУ, муниципальном уровне. |
| 6. | Приобщить детей к умению оценивать свои спортивные достижения, красоту тела и духа. | Показатели физического развития детей, результаты осмотра врачами специалистами. |
| 7. | Привлечь родителей к формированию осознанного отношения к улучшению состояния здоровья детей средствами физ. воспитания и к активному участию к занятиям физкультурой с детьми в ДОУ и дома. | Выступление на родительском собрании (посещение детей занятий по физкультуре только в спортивной форме), беседы о спорте. |
| 8. | Выявить умение получать моральное и физическое удовольствие от занятий физической культурой, как у детей, так и у взрослых. | Активное участие детей и взрослых в создании физкультурно-оздоровительной развивающей среды, физкультурных занятиях, спортивных праздниках и мероприятиях. |

Приложение5

**Результаты диагностики двигательных умений и навыков владения мячом**

Диаграмма1

**Процентное соотношение результатов диагностирования детей, посещающих кружок «Веселый мяч», 2012- 2013 год.**

Результаты диагностики двигательных умений и навыков владения мячом.

**Процентное соотношение результатов диагностирования детей, посещающих кружок «Веселый мяч», 2012- 2013 год.**

Результаты диагностики двигательных умений и навыков владения мячом.

**Процентное соотношение результатов диагностирования детей, посещающих кружок «Веселый мяч», 2013- 2014 год.**

**Процентное соотношение результатов диагностирования детей, посещающих кружок «Веселый мяч», 2013- 2014 год.**

Диаграмма

темпов прироста по средним показателям сформированности двигательных навыков у детей, посещающих кружок» «Веселый мяч» за 2012-2013, 2013-2014г Диаграмма2

Приложение 6

**Методические рекомендации для воспитателей и родителей**

**Упражнения с мячом на начальном этапе обучения в «Школе мяча»:**

* Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5- 2 метра;
* Катание мяча, шарика в ворота (ширина 4- 50 см с расстояния 1,5- 2м);
* Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м);
* Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурками (длина дорожки 2-3 м);
* Катание мяча в произвольном направлении;
* Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд);
* Бросание мяча об землю и ловля;
* Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м;
* Бросание мяча двумя руками от груди через или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м);
* Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя, сидя;
* Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте;
* Отбивание мяча одной рукой;
* Бросание мяча об стенку и ловля (в индивидуальных играх).

**Упражнения с мячом этапа углублённого разучивания двигательных действий « Школы мяча»:**

* Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки, кубики пластмассовые и др.), катание «змейкой» между предметами;
* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);
* Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд);
* Бросание мяча друг другу с хлопком;
* Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя;
* Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли;
* Бросание мяча друг другу и ловля в движении;
* Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 20 раз подряд);
* Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6 м;
* Отбивание мяча об землю одной рукой (правой, левой), продвигаясь вперёд;
* Забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
* Ведение мяча по прямой правой и левой ногой;
* Ведение мяча между предметами правой и левой ногой;
* «Поймай мяч» - дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего;
* «Догони мяч» - 4-5 детей перебрасывают мяч через верёвку, натянутую на высоте 1,5м от земли, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до верёвки 50-60 см;
* « С мячом под дугой» - проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

**Игры с ловлей и передачей мяча**

**«Поймай мяч»**

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребёнок встаёт между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удаётся, он меняется местами с ребёнком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.

**«У кого меньше мячей»**

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берёт по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

**«Ловишка в кругу»**

Дети становятся в круг, водящий – в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.

**«Стой»**

Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребёнок, чьё имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, даёт команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

**«Гонка мячей по кругу»**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

**«За мячом»**

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, - водящий. После сигнала он передаёт мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребёнок, получивший мяч, также передаёт его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего. Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.

**«Охотники и звери»**

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки – звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его « осалили».

**« Мяч – противнику»**

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5010 шагов, в центре которой – мяч. У каждого ребёнка – по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочерёдно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

**«Успей поймать мяч»**

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

**Игры, обучающие ведению мяча**

**«Мотоциклисты»**

На площадке размечается улица шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик ( он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Если поднят зелёный флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки – ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.

**«Ловец с мячом»**

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем – ребёнок, хорошо владеющий мячом.

**«Вызовы по номерам»**

Дети делятся на несколько команд ( по 4-5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребёнок, чей номер назван, ведёт мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. Последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

**Игры с передачей и ведением мяча**

**«Борьба за мяч»**

Дети делятся на две команды (надевает отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним – капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«Мяч – ловцу»**

На площадке чертят три круга, один в другом – первый диаметром 1 м, второй круг – 3 м, третий – 5м. В первый круг – становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий – становятся защитники (4-6 чел.). Остальные дети – игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать, Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

**«Передай мяч»**

Играющие строятся в четыре колонны (расстояние между детьми не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя (свисток, удар в бубен) они передают мяч двумя руками снизу (между ног). Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает команда детей, выполнившая задание быстро и правильно.

«**Ловкие ребята»**

Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке (так, чтобы не мешать друг другу). У каждой пары один мяч. Дается задание – отбивать мяч правой и левой ногой друг другу с расстояния 3 м.

**«Мяч в стенку»**

Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3-4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение – отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.

« **Точно обведи»**

Воспитатель ставит по всей площадке (врассыпную) различные предметы – кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

«**Гол в ворота»**

Несколькими предметами обозначают ворота. На исходную линию (на расстоянии 4-5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнение выполняет следующая подгруппа детей.

**Упражнения с мячом этапа закрепления и совершенствования знаний и навыков «Школы мяча»**

* Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд);
* Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд);
* Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
* Катание друг другу набивного мяча;
* Бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад;
* Отбивание мяча об землю поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд;
* Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8 м;
* Отбивание мяча об землю, продвигаясь;
* Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперёд прямо;
* Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с трёх шагов;
* Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу;
* Ведение мяча правой и левой ногой;
* Передача мяча друг другу правой и левой ногой;
* Забивание мяча в ворота правой и левой ногой;
* Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;
* Бросание мяча вверх и ловля руками;
* Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 1,5-2 м). Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается;
* Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперёд вверх. Партнёр ловит мяч и бросает обратно тем же способом;
* «Толкни – поймай» - дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений меняются ролями.

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

**Комплекс 1 (с малым мячом)**

1. *«Наклон головы»*

И.п.: стойка, мяч зажат внутренним сводом стопы.

1 – наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки;

2 – в и. п., кисти расслабить;

3 – наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 – и.п.

То же в левую сторону, количество повторов 4-6 раз

1. *«Руки в стороны»*

И.п.: средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч;

2 – завести руки в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч;

4 – и.п. Количество повторов 4-6 раз

1. *«Наклонись – коснись»*

И.п.: средняя стойка, руки с мячом опущены вниз.

1 – наклон вниз, коснуться мячом пола;

2 – вернуться в и.п. Количество повторов 4-5 раз

1. *« Сидя – отбивай»*

И.п.: сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.

1 – отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками;

2 – отбить мяч о пол между голенями и поймать двумя руками;

3 – отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками;

4 – и.п. Количество повторов: 4-5 раз

5.*»Зажми мяч»*

И.п.: лёжа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между

коленями, согнутые руки под головой.

1, 3 – поднять от пола плечи и руки, потянуться подбородком вверх и

сильнее сжать мяч коленями;

2, 4 – вернуться в и.п.

Количество повторов 4-5 раз

6*.«Перекладывание мяча»*

И.п.: лёжа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке.

1 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперёд, положить мяч в левую руку;

2 – и.п.

3 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперёд, положить мяч в

правую руку;

4 – в и.п. Количество повторов 4-5 раз

7. *«Отбивание с приседанием»*

И.п.: средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью.

1 – отбить мяч от пола двумя руками;

2 – присесть, поймать мяч;

3 – встать; 4 – и.п. Количество повторов 5-6 раз

8. *«Прыжки»*

И.п.: стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке.

1, 2, 3, 4 – прыжки на правой ноге, мяч перекладывать из руки в руку

вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге. Количество

повторов 3 раза по 8 повторений

9. *Упражнения на восстановление дыхания*

**Комплекс 2 (со средним мячом)**

1. *«Круговорот»*

И.п.: о.с., мяч в обеих руках, руки опущены вниз.

1-4 – круговые движения головы вправо (влево);

Количество повторов 8-10 раз

1. *«Подтянись»*

И.п.: о.с., мяч в обеих руках, руки опущены вниз.

1 – руки перед собой

2 – руки над головой

3 – встать на носочки, посмотреть на мяч,

4 – и.п. Количество повторов 6-8 раз

1. *«Вперёд-назад»*

И.п.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):

круговые движения кисти вперёд-назад

Количество повторов 8-10 раз

1. *«Повороты с мячом»*

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны)

1, 3 – поворот вправо, влево

2, 4 – и.п. Количество повторов 8-10 раз

1. *«Наклоны»*

И.п.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках

1 – руки перед собой

2 – наклон вперёд (положить мяч на пол)

3 – выпрямиться, руки перед собой

4 – и.п. Количество повторов 4-6 раз

1. *«Поднимись»*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями.

1 – поднять туловище, обнять колени

2 – и.п. Количество повторов 4-6 раз

1. *«Поскачи»*

И.п.:о.с. руки с мячом перед собой

1 – прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх

2 – прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой

Количество повторов 8-10 раз, чередуя с ходьбой на месте.