

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №
140»
(МБДОУ № 140)



«140-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя
муниципал коньдэтэн
возиськись ужъюрт
(140- тй номеро ШДМКВУ)

426019, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Областная, 35а, тел. (3412) 74-
16-33, ИНН/КПП 1832067714/183201001, ОКАТО 94401000000,
ОКВЭД 85.11, e-mail: mdou140en@mail.ru

Утверждено:

Приказом МБДОУ № 140

от 30.08.2024 г. № 129

Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
по профилактике плоскостопия и нарушений осанки детей
дошкольного возраста на 2024 - 2025 учебный год

Руководитель: Сулимова Ольга Игоревна

Ижевск, 2024г.

Пояснительная записка

Направленность

Деятельность оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную и профилактическую направленность и разработана как дополнительная программа.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) России имеют какую-либо патологию здоровья.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада.

Программа состоит из спортивных игр, упражнений с мячом и других нетрадиционных форм физкультурно - оздоровительной работы.

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они также требуют координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Занятия футболом, волейболом, баскетболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движений, улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку, уверенность и решительность. В баскетболе большое значение имеют техника перемещения и действия с мячом.

Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей – одна из ключевых задач, так как влияет на формирование всего опорно - двигательного аппарата ребенка. Деформация стопы характеризуется уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты. Суставно – связочный аппарат стоп ещё не сформирован, суставы более подвижны, а связки, укрепляющие

своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объём движений детской стопы больше, вследствие большей эластичности мышечно – связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Стопа является опорой тела, поэтому нарушение этой опоры обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений.

Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его является слабость мышечно – связочного аппарата стопы. Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Вредно рано ставить на ноги и обучать ходьбе не окрепших детей, так как это ведёт к неправильной установке стопы. Одной из причин является неправильно подобранная обувь, вредно носить не только тесные, но и чересчур свободные туфли, ботинки. Категорически запрещается ношение тёплой обуви в помещении, ношение обуви стоптанными задниками. Обувь без каблука, с мягким не прочным задником (тапочки, босоножки) плохо фиксируют стопу. Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. С раннего возраста необходимо укреплять связки ног. Рекомендуется делать массаж ног с последующей гимнастикой, влажным обтиранием. Полезны занятия плаванием, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Очень полезно ребёнку бегать босиком дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны, массажные коврики. Обувь должна быть правильно

подобрана: достаточно гибкая подошва, небольшой (2-4см) и широкий каблук, широкий носок. В течение дня обувь полезно менять.

В дошкольном возрасте осанка ещё не устойчива, с возрастом она продолжает формироваться приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врожденных нарушений опорно – двигательного аппарата, особенностями обмена веществ. Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но создают условия для заболеваний не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьётся в тесной грудной клетке, впалая грудь и повёрнутые вперед плечи не дают расправиться лёгким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания. Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развёрнуты и прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе – беге, прыжках и др.

В дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет).

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико – динамический режим, направленный на предупреждение и устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и воспитателей.

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

1. Дать детям представление о сущности игр с мячом, их правилах.
2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей.
3. Воспитание у детей потребности в здоровье.
4. Формирование стремления к здоровому образу жизни.
5. Поддержка здоровья детей.

Формы и режим занятий

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей.

Наполняемость группы - 10-20 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5-7 лет.

Программа рассчитана на 1- 2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 25 - 30 минут, 2 раза в неделю, в первую половину дня, 64 занятий в год.

Планируемые результаты

- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- расширение двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;
- развитие морально-волевых качеств;
- овладеть элементами техники игры в баскетбол, волейбол, футбол (стойки, ведение, передачи, броски)

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению детского коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Итоговое обследование проводится в мае.
- Открытое занятие для родителей с показом детьми различных методов профилактики нарушений осанки, плоскостопия и владение мячом.

Структура занятий.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
2. Упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Спортивные игры и упражнения с мячами.
4. Подвижные игры с мячом.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Учебный план по дополнительному образованию на 2023- 2024 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №140 «Гнёздышко».

Учебный план по дополнительному образованию разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015г.);
- Письмо Рособнадзора от 10.09.2013 N 01-50-377/11-555 «О соблюдении прав граждан при предоставлении платных дополнительных образовательных услуг в общеобразовательных организациях, расположенных на территории субъектов Российской Федерации и о нарушениях законодательства Российской Федерации об образовании в части обеспечения государственных прав граждан на получение общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Уставом МБДОУ детского сада № 140 «Гнёздышко»;
- Положением об оказании дополнительных образовательных услуг в МБДОУ детском саду № 140 «Гнёздышко».

Учебный план по дополнительному образованию определяет содержание дополнительного образования, обеспечивающего реализацию интересов и потребностей воспитанников, родителей (законных представителей) и дополняет содержание ООП ДОУ.

Учебный план по дополнительному образованию обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом заведующего детским садом.

Основной задачей дополнительного образования является формирование потребности ребенка в физической активности, что является необходимым условием полноценного развития личности ребенка.

Важным фактором определения уровня здоровья является физическое развитие воспитанников. В последнее время наблюдается снижение

показателей уровня здоровья детей, их физического развития. В связи с этим культура здоровья является составляющей общей системы культуры, поэтому популяризация разных видов спорта должна начинаться уже в дошкольном возрасте. С этой целью в ДООУ организована спортивная деятельность для детей среднего и старшего возраста «Школа мяча». Это удовлетворит естественную биологическую потребность детей в движении, будет способствовать всестороннему физическому развитию и воспитания у них потребности систематически заниматься спортом.

**Учебный план по дополнительному образованию
физкультурно – оздоровительной направленности
МБДОУ детского сада №140 на 2023 – 2024 учебный год.**

№п/п	Дополнительная образовательная деятельность	Количество занятий в неделю/год		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	«Профилактика плоскостопия»	2/32	2/32	2/32
	«Школа мяча» (баскетбол, волейбол, футбол)	2/32	2/32	2/32
	«Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса»	2/32	2/32	2/32
	Количество минут в неделю	50 мин.	60 мин.	60 мин.
	Итого в месяц / год	8/96	8/96	8/96

Образовательный период по дополнительному образованию с 01.09.2021г. по 31.08.2022г.

Начало дополнительной образовательной деятельности во второй половине дня с 15.40, 16.15.

Занятия по дополнительному образованию для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются 2 раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе - 25 мин.,
- в старшей группе - 30 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Спортивные игры и упражнения с мячом

Программа для работы с детьми 5-7 лет

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны предварительно хорошо овладеть основными приемами игры в мяч. В русских народных играх часто упоминается о таких упражнениях с мячом, которые может постепенно освоить каждый ребенок. Вот некоторые из них:

Свечки – подбрось мяч вверх сначала невысоко и поймай его. Во второй раз бросить выше, в третий раз – ещё выше.

Поднебески – подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.

Гвозди ковать – отбивать мяч рукой о землю.

Хватки – поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету.

Вертушки - перевертушки – положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать.

Первыши – водокачи – ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.

Зайца гонять – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Пришлёпы– ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

Галки, вороны, зеваки – встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

Одноручье– подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой; подбросить левой и поймать левой.

Ручки – опереться левой рукой о стену, правой рукой ударить мячом о стену из – под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом о стену из – под руки, поймать двумя руками.

Через ножки – упереться левой ногой в стену, из – под неё ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. Повторить то же самое упражнение, но упереться правой ногой.

В ладоши – ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

По коленям – ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Нитки наматывать – ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.

С одеванием – ударить мячом о стену, а пока он летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска «обуться» и т.д.

Эти упражнения позволят подготовить детей к успешному овладению подвижными играми с мячом, для которых им понадобится определённая ловкость и хорошая координация движений.

Подвижные игры с мячом

Игры и развлечения – неперенные спутники жизни детей. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу, ведь ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч, и т.п. Упражнения вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, бросить партнеру, а также рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры с мячом активно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Действия с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ради интересов команды ребенку часто приходится, скажем, отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более выгодные условия для ведения успешной игры. Общая цель, стремление

всех игроков команды достичь результата способствует развитию взаимопонимания, взаимопомощи, умения считаться с другими. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Игры с ловлей и передачей мяча для младших дошкольников

Играй, играй, мяч не теряй. Дети произвольно располагаются по площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала воспитателя все быстро поднимают мячи вверх. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры взрослый напоминает детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу. Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5-2 м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Подбрось еще выше. Дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету.

Будь внимателен. Дети становятся в круг, водящий (взрослый) – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

Брось дальше. Дети (3-4) становятся у линии и бросают мяч вперед. Воспитатель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький – сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач. Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5 -2 м. У каждой пары – по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу

заданным способом, стараясь не уронить. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержала мяч.

Вызов по имени. Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.)

Сделай фигуру. Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Взрослый говорит: «День», все свободно играют с мячом (в парах). Взрослый произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.

Раз, два, три, лови! Дети стоят врассыпную, у каждого в руках большой мяч. Взрослый считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу, в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Игры с ловлей и передачей мяча для старших дошкольников.

Поймай мяч. Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, который бросил мяч.

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

Ловишка в кругу. Дети становятся в круг, водящий в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу, водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Стой! Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как

только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Элементы баскетбола (на 16 часов)

Техника перемещения. Научить детей принимать и сохранять основную стойку баскетболиста. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги равномерно. Руки согнуты в локтях.

Действия с мячом. На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях с мячом, стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности. В игре важно правильно держать мяч. *Исходное положение* – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в котором должен поместиться мяч. Ребенок следит за полётом мяча и, как только мяч прикоснётся к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем и в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям пятилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко осваивает ведение

мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Броски мяча в корзину. При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Детей шести – семилетнего возраста целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх – вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Методические рекомендации

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы баскетбола в старшей группе в специально созданных условиях (вне игры) на месте, для чего подбираются легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими. В начале обучения внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование

ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале детей нужно научить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Ребята должны освоить положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены, после броска вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча одновременно с передачей его двумя руками от груди. Дошкольники учатся ловить и передавать мяч, передвигаясь сначала шагом, а затем бегом.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умение передавать его как правой, так и левой рукой.

При обучении ведению мяча целесообразны подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте поочередно то правой, то левой рукой и т.д., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч.

После того, как ребенок научиться контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем – с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Вначале следует дать дошкольникам возможность свободно поупражняться в бросках и лишь после этого проводить занятие. Для овладения бросками мяча в корзину целесообразно провести подготовительное упражнение: бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т.д.). Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в неё тем или иным способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту до цели.

Упражнения

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону. Взрослый часто меняет направление передвижения.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками
8. Ходьба с подбрасыванием и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди, при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Подвижные игры

За мячом. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его, напротив, стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи – водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Поймай мяч. Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое – либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.д.

Кого назвали, тот ловит мяч. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого –нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Борьба за мяч. Дети делятся на равные команды и располагаются по залу для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет взрослый). Игра продолжается 5-8 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

У кого меньше мячей. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150см). Дети обеих команд после сигнала взрослого стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Мяч водящему. Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4-5м. В центре каждого круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получить его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Мяч в воздухе. Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого – либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

Передал – садись. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3м от неё.

По сигналу взрослого капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем – третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок уронил мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Перестрелка. В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15-20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен).

Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются, каждая на своем поле. Руководитель, стоя на середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймал мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

Элементы футбола (на 16 часов)

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и в самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.п.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъёма, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счёт свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается ещё больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависят от того, с какой силой наносится удар.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой. Дошкольников следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед – влево,

левая – вперед – вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко – в середину мяча.

Отбор мяча. При отборе мяча нужно приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

Методические рекомендации

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно

стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагами, с обводкой стоек – флажков. Наконец, следующий этап – это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

1. Мяч надо вести дальше от соперника ногой;
2. При быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом;
3. Если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению приемов.

Упражнения

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
4. Удар мяча ногой в стену и его прием.
5. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
6. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.

7. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
8. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
9. Вести мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
10. Вести мяч вокруг стоек.
11. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
12. Вести мяч, меняя темп передвижения.
13. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
14. Бросать мяч по цели на точность попадания.
15. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
16. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
17. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
18. Вратарь стоит в воротах. 2-3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Подвижные игры

Подвижная цель. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Гонка мячей. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала взрослого все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу взрослого игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

Задержи мяч. Дети становятся в круг – это нападающие, внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

Игра в футбол вдвоем. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3м. игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг противника.

У кого больше мячей. Дети образуют две команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50см от пола. После сигнала взрослого дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала взрослого находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Футболист. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу взрослого ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

Смена сторон. В игре одновременно участвуют две команды. На площадке в 15-20м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мяч ногами к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Попади в мишень. Дети поочередно с расстояния 7-10м стремятся попасть в круг диаметром 1м. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в две колонны за линией старта. В 5-8м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все

«пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

Игры с мячом разных народов

- «Свечки» (русская народная игра)
- «Повелитель лунки» (кабардинская народная игра)
- «В узелок» (татарская народная игра)
- «Белый мяч» (калмыцкая народная игра)
- «Заяц» (русская народная игра)
- «Вышибалы» (русская народная игра)
- «Земля – вода - небо» («Зверь-рыба-птица») (русская народная игра)
- «Стой» (удмуртская народная игра)

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой, на плечах и т.д.)
2. Ходьба на пятках с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной, впереди и т.д.)
3. Ходьба на наружном своде стопы.
4. Ходьба по растянутому на полу канату.
5. Ходьба по гимнастической палке, положенной на полу.
6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног, наступая серединой стопы на обруч, пятки на полу, носки на полу.
7. Перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке, канате, «косичке».
8. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием колен.
10. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

В положении сидя:

11. Сгибание и разгибание стоп.
12. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
13. Захват и удерживание подошвами округлого предмета.
14. Захват и подъем с пола мелких предметов.

- 15.** Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.
- 16.** Упражнение «Гусеница» (сгибание и разгибание пальцев ног).
- 17.** Упражнение «Забор» (раздвигание пальцев ног).
- 18.** Упражнение «Кораблик» (сидя, соединить стопы ног, раскачиваться вправо-влево).
- 19.** Упражнение «Барабанщик» (стучать по полу только пальцами ног)
- 20.** Упражнение «Ножки танцуют» (ударять поочередно по полу носками и пятками).

Упражнения с предметами:

- С мячом среднего или малого размера (прокатывание мяча от пятки к носку и обратно, поднятие мяча ногами, упражнение «кораблик» с зажатым мячом между стоп).
- С гимнастической палкой (прокатывание палки ногами, пройди по палке боком, пройди по палке прямо «елочка»).
- С массажным валиком (прокатывание валика ногами, поднятие валика ногами).
- С «косичкой» или скакалкой (сложи скакалку, подними скакалку, пройди по скакалке приставными шагами вправо-влево).

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса

1. «Иголочка» И.п. – лежа на спине, руками тянуться вверх, ногами вниз. Самовытяжение.
2. «Уголок» И.п. – сидя, руки в стороны, спина прямая, лопатки сведены. Ноги в коленях не сгибать. (упражнение на укрепление мышц спины и коррекцию позвоночника).
3. «Звезда» И.п. – лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Одновременно поднимать ноги, руки, плечевой пояс, голову. Держать 8 сек., расслабить 10 сек.
4. «Велосипед» И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях. Вращать ногами, как будто крутишь педали.
5. «Ёжик» И.п. – сидя, обхватить ноги в коленных суставах. Раскачиваться вперед – назад.
6. «Замок» И.п. – лежа на животе, руки в замок за спиной. Поднимать плечевой пояс, ноги прижаты к полу. Держать 8 сек., расслабить 10 сек.
7. «Брасс» И.п. – лежа на животе. Делать движения руками и ногами, как будто плывешь.

8. «Корзинка» И.п. – лежа на животе, обхватить стопы руками. Поднять одновременно над полом плечевой пояс и коленные суставы. Удерживать 10 сек.
9. «Кораблик» И.п. – сесть по –турецки, руки на коленях. Раскачивание из стороны в сторону, коленом стараться достать пол.
10. «Кошка» И.п. – стоя на коленях. 1-4 - прогибать и выгибать спину, 5-8 – «машем хвостиком». Повторить 6-8 раз.
11. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые. 1-8 – раскачивание туловища вперед – назад. 10 сек. расслабление.
12. «Морская звезда» И.п. – лежа на животе, руки и ноги в стороны. 1-8 – поднять прямые руки, ноги и верхнюю часть туловища. 10 сек. расслабление.

Упражнения для формирования правильной осанки у стены

1. И.п. – о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
2. И.п. – о.с. у стены. 1-2 – подняться на носки, руки вперед ладонями вниз, 3-4 – опуститься на пятки, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
3. И.п. – о.с. у стены. 1-2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны ладонями вниз. 3-4 – вернуться в и.п. Затем другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой в медленном темпе.
4. И.п. – о.с. у стены. 1-2 - шаг вперед правой (левой) ногой, 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
5. И.п. – о.с. у стены. 1-2- два шага вперед правой (левой) ногой, 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза в медленном темпе.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.
7. И.п. – о.с. у стены. 1-2 – присесть, руки вверх ладонями вперед. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.
8. И.п. – о.с. у стены. 1-2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене и захватить руками голень. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой в медленном темпе.

Перспективный план работы

Возраст 5-7 лет.

№	Сентябрь.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба на носках, руки в стороны
2	Ходьба на пятках, руки на поясе
3	Ходьба по растянутому на полу канату
4	Упражнения с флажками
5	Упражнения с маленькими мячиками
6	Упражнения с платочками
7	Упражнения с деревянными палочками
8	Упражнения «Барабанщик»
9	Упражнение «Ножки танцуют»
10	Упражнение «Большая машина»
	Упражнения с мячами.
1	Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками
2	Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету
3	Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
4	Прокатывание мяча в прямом направлении и ловля его
5	Прокатывание мяча в прямом направлении, чтобы сбить кеглю
	Подвижные игры с мячом.
1	«Заяц»
2	«Колобок»
3	«У кого меньше мячей»
4	«Передал – садись»
5	«Мяч водящему»
6	«Горячий камень»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка»
2	«Звезда»
3	«Велосипед»
4	«Замок»
5	«Уголок»
6	«Лодочка»

№	Октябрь.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба на носках, руки вверх
2	Ходьба на пятках, руки в стороны
3	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спиной
4	Упражнения с массажерами
5	Упражнения с обручем
6	Упражнения с платочками
7	Упражнение «Забор»
8	Упражнение «Гусеница»
9	Упражнение «Кораблик»
10	Упражнение «Машина»
	Упражнения с мячами.
1	Подбрасывание мяча вверх, стоя на месте
2	Отбивание мяча о пол двумя руками
3	Прокатывание мяча перед собой по полу, скамейке
4	Перебрасывание мяча друг другу разными способами
5	Упражнение «Свечки»
6	Упражнение «Гвозди ковать»
	Подвижные игры с мячом.
1	«Играй, играй мяч не теряй»
2	«Мяч водящему»
3	«Кого назвали, тот и ловит»
4	«Мяч по кругу»
5	«Колобок»
6	«Горячий камень»
7	«Заяц»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка»
2	«Уголок»
3	«Звезда»
4	«Велосипед»
5	«Ежик»
6	«Кошка»

№	Ноябрь.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба на носках, руки в стороны
2	Ходьба на пятках, руки на поясе
3	Ходьба по растянутому на полу канату
4	Упражнения с флажками
5	Упражнения с маленькими мячиками
6	Упражнения с платочками
7	Упражнения с деревянными палочками
8	Упражнения «Барабанщик»
9	Упражнение «Ножки танцуют»
10	Упражнение «Большая машина»
	Упражнения с мячами.
1	Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками
2	Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету
3	Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
4	Прокатывание мяча в прямом направлении и ловля его
5	Прокатывание мяча в прямом направлении, чтобы сбить кеглю
	Подвижные игры с мячом.
1	«Заяц»
2	«Колобок»
3	«У кого меньше мячей»
4	«Передал – садись»
5	«Мяч водящему»
6	«Горячий камень»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка»
2	«Звезда»
3	«Велосипед»
4	«Замок»
5	«Уголок»
6	«Лодочка»

№	Декабрь.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба по массажным коврикам
2	Ходьба приставным шагом по гим. стенке на 1-2 рейке
3	Ходьба по канату
4	Ходьба по мешочкам
5	Упражнения с гим. палкой
6	Упражнения с обручем
7	Упражнение «Забор»
8	Упражнение «Маляр»
9	Упражнение «Утюг»
10	Упражнение «Гусеницы»
	Упражнения с мячами.
1	Упражнение «Свечка»
2	Упражнение «Поднебески»
3	Упражнение «Гвозди ковать»
4	Упражнение «Хватки»
5	Упражнение «Вертушки-перевертушки»
6	Метание мяча в обруч снизу, сверху, из-за головы
7	Бросок мяча в корзину после ведения
	Подвижные игры с мячом.
1	«Играй, играй-мяч не теряй»
2	«Белочки-собачки» (по 3 человека)
3	«Сбей кеглю»
4	«Займи свободный обруч»
5	«Съедобное-не съедобное»
6	«Ловишка в кругу»
7	«Попади в обруч»
8	«Вышибалы»
9	«Свечки»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка»
2	«Велосипед»
3	«Ёжик»
4	«Кораблик»
5	«Лодочка»
6	«Морская звезда»

№	Январь.
	Упражнение для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба по массажным дорожкам
2	Ходьба на носках, мяч над головой
3	Ходьба на пятках, мяч перед собой в прямых руках
4	Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой
5	Упражнения с маленьким мячом
6	Упражнение «Лодочка»
7	Упражнение «Бабочка»
8	Упражнение с «косичками»
9	Упражнение с флажком
10	Упражнения на ковриках
	Упражнения с мячами.
1	Перебрасывание мяча через веревку, произвольным способом
2	Перебрасывание в парах баскетбольным способом
3	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком об пол
4	Перебрасывание мяча друг другу, продвигаясь вперед
5	Отбивание мяча о стену, о стену с отскоком об пол
6	Забрасывание мяча в обруч, корзину от груди с места.
7	Перебрасывание мяча в парах одной рукой от плеча
8	Подбрасывание мяча вверх
	Игры с мячом.
1	«Мотоциклисты»
2	«Горячая картошка»
3	«Заяц»
4	«Вышибалы в командах»
5	«За мячом»
6	«Мяч – капитану»
7	«Ловишка с мячом»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка»
2	«Звезда»
3	«Велосипед»
4	«Ёжик»
5	«Брасс»
6	«Корзинка»

	Февраль.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба по массажным дорожкам
2	Ходьба по канату
3	Ходьба на носках, руки вверх
4	Ходьба на пятках, руки в сторону
5	Ходьба на внешнем своде стоп, пальцы ног смотрят внутрь
6	Упражнения с маленькими мячами
7	Упражнения с платочками
8	Упражнения с гимнастическими палками
9	Упражнения с обручем
10	Упражнения на гимнастических ковриках
	Упражнения с мячами.
1	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении
2	Передача мяча в парах разными способами
3	Свободная игра с мячом, стойка баскетболиста
4	Упражнение «Свечка»
5	Упражнение «Поднебески»
6	Упражнение «Гвозди ковать»
7	Упражнение «Вертушки – перевертушки»
8	Забрасывание мяча в корзину: способом снизу, сверху, двумя руками от груди
	Игры с мячом.
1	«Ловишка с мячом»
2	«Гонка мячей по кругу»
3	«Вышибалы в кругу»
4	«У кого меньше мячей, тот и выиграл»
5	«Мяч капитану»
6	«Охотники и звери»
7	«Пингвины с мячом»
8	«Успей поймать мяч»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Уголок»
2	«Велосипед»
3	«Ёжик»
4	«Замок»
5	«Кораблик»
6	«Кошка»

	Март.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба на носках, руки за головой
2	Ходьба на пятках руки в стороны
3	Ходьба на внешнем своде стоп, пальцы ног согнуты внутрь
4	Упражнения, стоя на ковриках
5	Упражнения с обручем
6	Упражнения с платочком
7	Упражнения с маленькими палочками
8	Упражнения, сидя на ковриках
9	Ходьба по лесенке, лежащей на полу
10	Ходьба по гимнастической лесенке приставным шагом
	Упражнения с мячами.
1	Отбивание мяча на месте и в движении правой - левой рукой
2	Передача мяча в парах с отскоком о пол
3	Отбивание мяча вокруг себя
4	Отбивание мяча о стену и ловля его двумя руками
5	Отбивание мяча о стену и ловля его после удара о пол
6	Ведение мяча правой и левой рукой
7	Передача мяча ногой партнеру
8	Остановка мяча ногой
9	Удары ногой по мячу, лежащему неподвижно
10	Бег за мячом, ударяя правой и левой ногой по прямой
	Игры с мячом.
1	«Пингвины с мячами»
2	«Зверь, рыба, птица»
3	«Ехала машина, стоп!»
4	«Гонка мячей»
5	«Мотоциклы»
6	«Боулинг»
7	«Подвижная цель»
8	«Колобок»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка»
2	«Звезда»
3	«Замок»
4	«Корзинка»
5	«Кораблик»
6	«Морская звезда»

	Апрель.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Ходьба по массажным дорожкам
2	Ходьба по канату приставными шагами правым-левым боком
3	Ходьба по гимнастической палке
4	Ходьба по следам – ноги врозь на носках, руки в стороны
5	Перекаты с пяток на носки: упражнение «качели»
6	Упражнения с гим. палками
7	Упражнения с маленькими мячиками
8	Упражнения, сидя и стоя на ковриках
9	Упражнения с флажками
	Упражнения с мячами.
1	Ведение мяча ногой по прямой, поочередно правой- левой
2	Остановка мяча ногой
3	Ведение мяча ногой в медленном и быстром темпе
4	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
5	Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает ногой
6	Бросать мяч из-за головы двумя руками
7	Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву
8	Свободная игра с мячом (1-2 мин.)
9	Работа с мячом в парах: сидя на полу, прокатывание мяча 2 ногами
10	Ведение мяча ногами по прямой и в разных направлениях
	Игры с мячом.
1	«Гонка мячей»
2	«Подвижная цель»
3	«Мотоциклы»
4	«Вышибалы в кругу»
5	«Смена сторон»
6	«Футболист»
7	«Игра в футбол вдвоем»
8	«У кого больше мячей» (элементы футбола)
9	«Задержи мяч»
10	«Ехала машина, стой!»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Уголок»
2	«Велосипед»
3	«Ёжик»
4	«Кошка»
5	«Корзинка»
6	«Брасс»

	Май.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.
1	Захват и удерживание подошвами округлого предмета
2	Круговые движения стопами по окружности в обе стороны
3	Собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу
4	Захват и подъем с пола мелких предметов
5	Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног, наступая серединой стопы на обруч, пятки на полу, носки на полу
6	Сгибание и разгибание стоп
7	Перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на обруче
8	Упражнение «гусеница»
9	Упражнение «барабанщик»
10	Упражнение «ножки танцуют»
11	Упражнение «забор»
12	Упражнения с массажным валиком
	Упражнения с мячами.
1	Свободная игра с мячом (2-3 мин.)
2	Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его тоже ногой
3	Вести мяч вокруг стоек
4	Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам
5	Бросать мяч по цели на точность попадания
6	Один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно
7	Отбивание мяча правой – левой рукой об пол в ходьбе, в беге
8	Упражнение «Свечка»
9	Упражнение «Вертушки – перевертушки»
10	Упражнение «Забивание гвоздей»
	Игры с мячом.
1	«Попади в мишень»
2	«Пингвины с мячом»
3	«Смена сторон»
4	«Гонка мячей»
5	«Стойка баскетболиста»
6	«Колобок»
7	«Заяц»
8	«Задержи мяч»
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
1	«Иголочка», «Уголок», «Велосипед», «Ёжик», «Замок», «Брасс»

Примерный план занятий.

Сентябрь

Занятие 9-12 (1-2 неделя)

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Пособия. Мячи по количеству детей, зеленый и красный флажки, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть. (2-4мин)

1) Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока (1-2мин)

2) Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5 – 2 мин). Следить, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.

II часть. (5-6 мин)

1) подвижная игра «Мотоциклисты» роль ведущего выполняет ребенок.

Движение по улице проходит в одном направлении. После 2-3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. (2-3мин)

2) Игра «Поймай мяч» Следить, чтобы дети принимали правильную стойку. Применяли различные способы действия с мячом. (6-8мин)

III часть. (3-5 мин)

Малоподвижная игра «Будь внимателен»

Занятие 13 - 16 (3-4 неделя)

Задачи. Закреплять умение детей вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

Пособия. Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть. (5-6 мин)

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» во время игры выполнение разнообразных движений с мячом. После свистка – принять правильную стойку баскетболиста. Исправлять ошибки.

II часть. (8-10 мин)

- 1) Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом после свистка – смена руки.
- 2) Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 шага одной рукой, 2-3 шага другой рукой). Следить за правильной осанкой, не слишком наклоняться вперед.
- 3) Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин) ведение мяча в одну сторону правой рукой, в противоположную – левой. Учить видеть площадку.

III часть. (2-3 мин)

Игра «Мяч водящему». Соревнования проводятся на точность действия с мячом (3-4 раза)

Октябрь

Занятие 1 - 4 (1-2 неделя)

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, кегли.

Содержание и методика проведения.

I часть. (5 мин.)

Игра «Играй, играй, мяч не теряй»

Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Учить принимать правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка.

Ошибки исправляются индивидуально.

II часть. (10-12 мин.)

Перебрасывать мячи можно любым способом. Показ детям отвлекающих действий при передаче – прием ложной передачи.

III часть. (5-6 мин).

Игра «Сбей кеглю». Учить сбивать кеглю любым способом. Учить детей искать рациональные способы бросания мяча.

Занятие 5 - 8 (3-4 неделя)

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.

Пособия. Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.

Содержание и методика проведения.

I часть. (5-6мин)

- 1) Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Воспитатель показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок показывает воспитатель (3-4 раза повторить правой и левой рукой) 2-3 мин.
- 2) Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди - сбоку, толкая вниз, не наклоняясь сильно вперед 2-3 мин.

II часть. (8-10 мин)

Подвижная игра «Займи свободный кружок». Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди на близкое расстояние, одной рукой от плеча – бросая дальше.

III часть. (3-5 мин)

Игра «Съедобное - несъедобное». Дети стоят полукругом, воспитатель бросает мяч вразнобой. Дети должны поймать мяч и назвать овощ или фрукт.

Ноябрь

Занятие 9-12 (1-2 неделя)

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Пособия. Мячи по количеству детей, зеленый и красный флажки, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть. (2-4мин)

- 1) Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока (1-2 мин)
- 2) Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5 – 2 мин). Следить, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.

II часть. (5-6 мин)

- 1) подвижная игра «Мотоциклисты» роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2-3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. (2-3 мин)

2) Игра «Поймай мяч» Следить, чтобы дети принимали правильную стойку. Применяли различные способы действия с мячом.(6-8мин)

III часть. (3-5 мин)

Малоподвижная игра «Будь внимателен»

Занятие 13 - 16 (3-4 неделя)

Задачи. Закреплять умение детей вести мяч по прямой , упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

Пособия. Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть. (5-6 мин)

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» во время игры выполнение разнообразных движений с мячом. После свистка – принять правильную стойку баскетболиста. Исправлять ошибки.

II часть. (8-10 мин)

1) Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом после свистка – смена руки.

2) Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 шага одной рукой, 2-3 шага другой рукой). Следить за правильной осанкой, не слишком наклоняться вперед.

3) Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин) ведение мяча в одну сторону правой рукой, в противоположную – левой. Учить видеть площадку.

III часть. (2-3мин)

Игра «Мяч водящему». Соревнования проводятся на точность действия с мячом (3-4 раза)

Декабрь

Занятие 17 - 20 (1-2 неделя)

Задачи. Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.

Содержание и методика проведения.

I часть. (2-3 мин)

- 1) Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
- 2) Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

II часть. (8-10 мин)

Подвижная игра «Займи свободный круг». Повторение техники передачи мяча различными способами. Разучивание отвлекающих действий с мячом, поощрение детей, если они применяют такие действия в упражнениях.

III часть. (10мин)

Броски мяча в корзину с места. Организуются 2 команды. Дети становятся друг за другом в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, а сами становятся в конец колонны. Разучивание с детьми техники броска мяча двумя руками от груди. Не опускать голову при броске, смотреть в передний край кольца.

Занятие 21 - 24 (3-4 неделя)

Задачи. Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4мин)

- 1) Удары мячом о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч. Упражнение выполняется одной и другой ногой. Мяч бросать о пол не сильно, чтобы он не отскакивал высоко (8-10 раз).
- 2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о пол (6-8 раз).

II часть (10-12 мин).

- 1) ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят в колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 2-3м. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет 2-3 шага и передает мяч назад. Задание все дети выполняют сначала поочередно, потом все одновременно.
- 2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение.

Передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и воспитатель.

III часть (5-6 мин).

Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми.

Обработка различных техник владения мячом.

Январь

Занятие 25 - 28 (1-2 неделя)

Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.

Воспитывать смелость и решительность.

Пособия. 5-6 мячей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин).

1) Ведение мяча с изменением направления движения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой.

2) Игра «Скажи, какой цвет». Все дети с мячами свободно водят мяч по площадке. У водящего 3 флажка разного цвета. Водящий двигается по всему залу, около кого он останавливается, поднимает флажок, ребенок должен назвать цвет флажка, не останавливая движения и не прекращая вести мяч (водящий должен остановиться у каждого ребенка).

II часть (10-12 мин).

Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра проводится с двумя мячами.

III часть (5-6 мин).

Катание мяча в цель. Дети делятся на 4 команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляется 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

Занятие 29 - 32 (3-4 неделя)

Задачи. Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, сетка.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин).

1) Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задания одновременно 5-8 детей по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию педагога.

2) Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, шнур), от которого дети начинают предавать мячи и заканчивают. Обратно возвращаются свободно. Повторить 4-5 раз.

II часть (10-12 мин).

Подвижная игра «Ведение мяча парами». Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

III часть (5-6 мин).

Передача и ловля мяча. Дети стоят полукругом, воспитатель, называет имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок должен также быстро бросить мяч воспитателю.

Февраль

Занятие 33 - 36 (1-2 неделя)

Задачи. Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Воспитывать умение помогать друг другу.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин)

1) Удары мяча о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч от площадки мяч. Упражнение выполняется для правой и левой ноги поочередно. Мяч бросать о пол легко, чтобы он отскакивал невысоко (8-10 раз).

2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловить его после отскока о землю (6-8 раз).

II часть (10-12 мин).

1) Ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят парами на расстоянии 2-3 м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое. Задание все дети выполняют одновременно.

2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять детей, а поле, которые применяют разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует воспитатель.
III часть ((4-5 мин).

Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми по отработке техники владения мячом, которые не усвоили учебный материал.

Занятие 37 - 40 (3-4 неделя)

Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.

Пособия. 5-6 мячей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (4-5 мин).

Игра «За мячом» Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч только партнеру.

II часть (10-12 мин).

Подвижная игра «Мяч ловцу». Напомнить действия защитника и игроков в поле, показать в игре действия игроков, которые должны перехватить мяч у другого ребенка, не дать передать пас. Роли игроков меняются.

III часть (5-6 мин).

Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Март

Занятие 41 - 44 (1-2 неделя)

Задачи. Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы.

Пособия. Мячи, свисток, ворота.

Содержание и методика проведения.

I часть (4-5 мин).

Игра «Успей поймать». Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Отработка ведения мяча на месте, поворачиваясь вокруг себя или двигаясь по маленькому кругу, выбирают момент для передачи мяча (можно дать сигнал свистком). Следить за техникой, за расстоянием для передачи мяча. Отрабатывать быстрый прием мяча.

II часть (10-12 мин).

Игра «Ловишка с мячом». Перед началом ловли, ловец поднимает мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Учат видеть и слышать сигнал воспитателя, предавать мяч. Действовать правой и левой рукой поочередно.

III часть (5-6 мин).

Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 3 команды. Против каждой команды на расстоянии 2-3м выстраиваются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, которая точнее выполнила задание.

Занятие 45 - 48 (3-4 неделя)

Задачи. Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учат бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин).

1) Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза.

2) Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а водящий в кругу старается поймать мяч. От кого мяч попал к ведущему, становится в центр круга, и игра повторяется.

II часть (10-12 мин).

Ведение мяча правой и левой рукой и броски в корзину. Дети стоят в 2 колонны, ведут мяч 10-12м, бросают двумя руками от груди, подбирают мяч, ведут назад и отдают мяч следующему. Следить за правильным исходным положением для броска, сопровождать мяч руками во время броска,

следить за полетом мяча.

III часть (3 мин).

Игра «Сбей кеглю». Играющие становятся наибольшими группами в шеренгу за линию, в 3-5м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются, передают мячи следующим детям.

Апрель

Занятие 49 - 52 (1-2 неделя)

Задачи. Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин).

- 1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой – правой или левой. При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко (4-6 раз).
- 2) Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз.
- 3) Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его, потом меняются ролями.

II часть (12-14 мин).

- 1) Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Воспитатель называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание.
- 2) Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом – нападающий, другой без мяча – защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому. Воспитатель объясняет и показывает стойку и передвижение защитника, а также показывает работу в паре с ребенком.

III часть (3-4 мин).

Упражнения с мячом по кругу. Дети стоят в кругу, один – в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «лови, бросай,

упасть не давай!», сопровождая каждое слово броском мяча. Затем водящий меняется. Вначале роль ведущего рекомендуется выполнять воспитателю.

Занятие 53 - 56 (3-4 неделя)

Задачи. Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.

Содержание и методика проведения.

I часть (4-6 мин).

1) Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2м. Игроки одной шеренги с мячами. Обе шеренги двигаются до кегли приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конце шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону.

2) Задание тоже, но включают ведение мяча, сначала ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, затем перебрасывает его стоящему напротив партнеру. Тот повторяет то же самое. Можно указать ориентир, от которого дети начинают упражнение и заканчивают, или подать сигнал свистком. Упражнение повторяется 3-4 раза.

II часть (10-12 мин).

Игра «Мяч капитану». В игре мяч можно вести, передавать товарищу по игре. Не разрешается делать более 3 шагов с мячом в руках. Учить детей размещаться по всей площадке, не толкаться, учить выходить на свободное место для получения мяча.

III часть (3-5 мин).

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу». Играющие образуют широкий круг. Двое детей, стоящих напротив в кругу, имеют мячи разного цвета. После сигнала воспитателя они передают мяч по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал второй. Игра повторяется 2-3 раза.

Май

Занятие 57 - 58(1 неделя)

Задачи. Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения

применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в футбол.
Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин).

- 1) Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой ногой.
- 2) Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке.
- 3) Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Бросать мяч с разных точек и разного расстояния.

II часть (15 мин).

Учебная игра в баскетбол Дети распределяются в команды по 5 человек. Команды играют по очереди (3 мин). Воспитатель объясняет основные правила игры всем детям. Играть можно шагом. Самое главное, чтобы дети применяли все усвоенные приемы игры с мячом. По ходу игры педагог объясняет детям действия и выявляет ошибки.

III часть (3-4 мин).

Повтор малоподвижной игры «Гонка мяча по кругу».

Занятие 59 - 60 (2 неделя)

Задачи. Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в футбол.

Пособия. Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин).

Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на 3-4 команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. Против каждой команды выстраиваются кегли. Дети обводят кегли мячом правой и левой рукой. Ребенок всегда должен вести мяч дальше от препятствия рукой. Когда игрок возвращается, он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое.

II часть (12-14 мин).

Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека. Две команды играют 3 мин – остальные наблюдают игру. Потом играют другие

команды. В игре может участвовать и воспитатель. Он советует игрокам обеих команд, как поступить в той или иной ситуации. Броски мяча в корзину выполняют только дети.

III часть (4-5 мин).

Игра «Попади в мяч». Играющие образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию воспитателя ребенок выполняет бросок, стараясь сбить большой мяч. Не попавший в мяч имеет право на повторный бросок.

Занятие 61 - 62 (3 неделя)

Задачи. Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, флажок.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин).

Дети делятся по парам, один ребенок в паре имеет мяч. По сигналу ведут мяч вперед, все время глядя на воспитателя. После зрительного сигнала останавливаются и передают мячи партнерам, которые продолжают задание. Воспитатель подает разные зрительные сигналы: вести мяч одной рукой, другой, остановится, быстрее передвигаться и т.д.

II часть (12-15 мин).

Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека, один из них капитан. Воспитатель знакомит детей с ролью капитана, напоминает, что нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении. Необходимо приучать детей вести коллективную игру, подчинять желание бросить мяч в корзину интересам команды.

III часть (3-5 мин).

Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».

Занятие 63 - 64 (4 неделя)

Задачи. Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом,

видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.

Пособия. Мячи, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин).

1) Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м

2) Игра «Поймай мяч»

II часть (12-15 мин).

Игра в футбол. Дети делятся на две команды. Необходимо стремиться, чтобы игра понравилась, строго следить за самочувствием детей, не давать играть дольше 5 мин без отдыха. Можно заменять детей во время игры. Учить правилам игры и требовать придерживаться их. Следует поручать им выполнять роль судьи, самостоятельно организовывать команды и проводить игру.

III часть (2-3 мин).

Малоподвижная игра «Мяч передай соседу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.

Таблица проверки умений и навыков детей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тест	Условия выполнения	Результат		
		высокий уровень 3балла	средний уровень 2 балла	низкий уровень 1балл
Упражнения с передачей мяча				
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2,5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
Упражнения с ведением мяча				
Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой	Расстояние 10м (не	10м	5м	1-2м

рукой, шагом продвигаясь вперёд	потерять мяч)			
Упражнения с бросками мяча в корзину				
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты		27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины «Для определения силовой выносливости мышц туловища» (Н.А. Гусакова, 1996)

Рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45

(включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко).

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин.

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунул из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку». Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

Список используемой литературы.

- 1.Э.Й.Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М. Просвещение, 1992 год.
- 2.О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» - М.ТЦ Сфера, 2008 год.
- 3.Г.И.Погадаев «Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников» пособие для родителей и воспитателей. – М. «Школьная пресса», 2003 год.

4.А.В.Кенеман, Т.И.Осокина «Детские подвижные игры народов СССР» - М. Просвещение, 1989 год.

5.В.Г.Алямовская «Азбука здоровья». – М., 1983 год.

6. О.Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 год.