Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №168

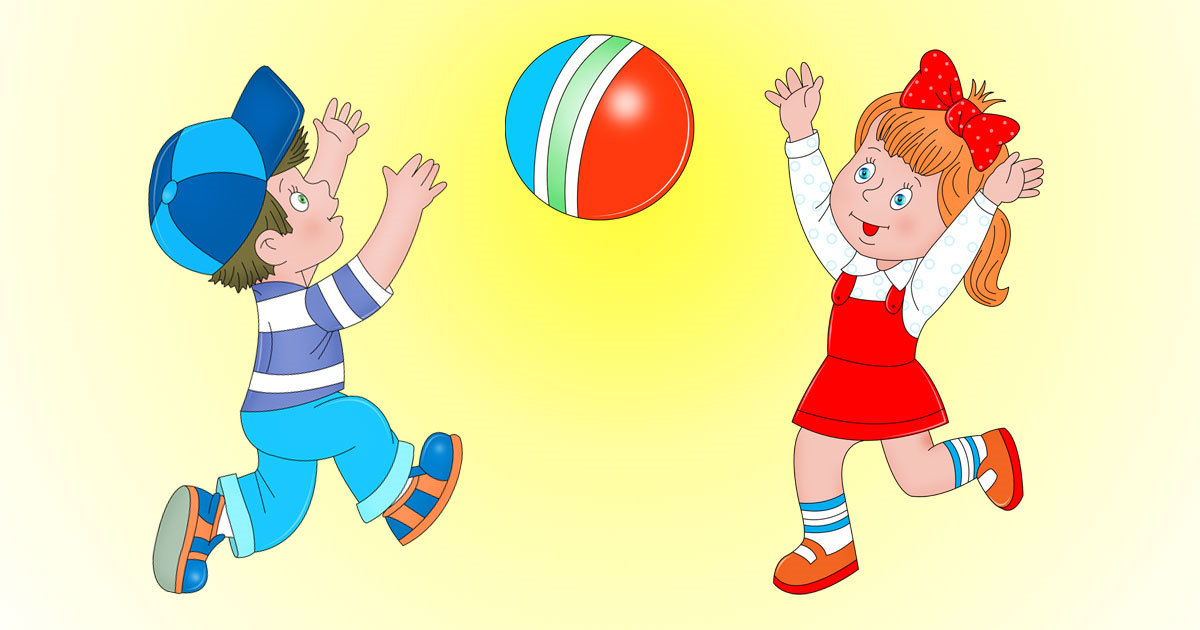
|  |  |
| --- | --- |
| Принято: на Совете педагогов  МБДОУ – детский сад №168  Протокол№ 1 от « 29 » августа 2023 года | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МБДОУ -  детским садом №168  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. Н. Инкина  Приказ №114 от « 29 »августа 2023года |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мяч – моя любимая игрушка»

**Направленность :физическое развитие.**



Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Инструктор по Физическому воспитанию

Хуснетдинова Ю.Р

**Ульяновск 2023 г.**

Содержание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | |  | стр. |
|  | I. Пояснительная записка. | | |
|  | | Направленность дополнительной общеразвивающей программы. | 2 |
|  | | Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы. | 4 |
|  | | Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы. | 4 |
|  | | Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ. | 5 |
|  | | Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы. | 5 |
|  | | Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). | 5 |
|  | | Формы и режим занятий. | 6 |
|  | | Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. | 6 |
|  | | Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы | 7 |
|  | II.Учебный план дополнительной общеразвивающей программы. | | 7 |
|  | III.Содержание дополнительной общеразвивающей программы. | | 14 |
|  | IV.Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы. | | 23 |
|  | V.Список используемой литературы. | | 25 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мяч – моя любимая игрушка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

 Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ.

 Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

 СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

 Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

 Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Мяч – моя любимая игрушка» составлена для детей от 5 до 7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 168

Программа определяет содержание и организацию дополнительного образования с детьми 5-7 лет.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 25 - 30 минут с осуществлением индивидуального подхода к каждому ребенку, с учетом индивидуальных особенностей, рекомендаций специалистов дошкольного учреждения. Продолжительность занятий обусловлена возрастными особенностями детей 5-7 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мяч – моя любимая игрушка» для детей от 5 до 7 лет реализуется с 1 октября по 31 мая и составляет 32 учебные недели (64 занятия)

Дополнительная общеразвивающая программа подлежит исправлению, дополнению в течение учебного года.

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно – спортивная.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5 -7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического развития детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Проведенные исследования М.М.Кольцовой выявили влияние степени развития движений пальцев рук на уровень развития речедвигательного аппарата. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершенствуется под влиянием кинестетических импульсов от рук.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

Программа разработана на основе: Программы «Мяч – моя любимая игрушка» под ред. Полтавцевой  Н.В., Гордовой Н.А., Калининой И.В., Примеровой О.И. Тольятти, Ульяновск ,2004, требований СанПиН (2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.).

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

 созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации;

 удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии,

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мяч - моя любимая игрушка» для детей от 5 до 7 лет направлена на создание условий социальной ситуации развития дошкольников, открывающей возможности позитивной психо - физической социализации ребёнка, его всестороннего физического развития, развития инициативы и творческих способностей на основе активизации деятельности в рамках физкультурно-оздоровительного содержания.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: Воспитать интереса к двигательной деятельности с мячом, развить нравственно – волевые качества личности, обеспечить развитие координационных способностей и ловкости, подготовить руки ребенка к успешному овладению письмом. Двигательная активность на этих занятиях окажет положительное влияние на укрепление органов и систем, на совершенствование их функционирования, обеспечит воспитание физических качеств, заложит фундамент хорошей результативности в дальнейшем при включении ребенка в занятия спортивными играми.

Задачи обучения:

I.Образовательная: познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр; формировать осознанное отношение ребенка к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности; упражнять детей в простейших действиях с мячом (передача, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокировка, ведение мяча) и умении применять их в игровой ситуации.  
II.Развивающая: развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость, глазомер, координацию движений и ориентировку в пространстве.

III.Воспитательная: воспитывать выдержку, настойчивость, организованность, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Поддерживать интерес к спортивным играм и упражнениям(бадминтон, баскетбол, настольный теннис и др.)

IV.Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического развития детей, укрепления их здоровья.

Принципы разработки дополнительной общеразвивающей программы «Мяч-моя любимая игрушка»

|  |  |
| --- | --- |
| Основные компоненты реализации программы | Принципы реализации программы |
| Задачи реализации программы | Принцип направленности методики программы на решение во взаимосвязи задач индивидуального характера по физическому компоненту и общего развития воспитанника. |
| Содержание программы | Принципы научной обоснованности и практической применимости мероприятий направленных на укрепление здоровья дошкольников, с подкреплением вышеизложенного научно-обоснованными и практически апробированными методиками. |
| Методы реализации программы и соответствующие им средства | Принцип развивающего образования, а также средств оздоровительной работы с детьми в зависимости от задач и содержания совместной организованной образовательной деятельности. |
| Формы организации | Принцип сочетания различных форм оздоровительной работы с детьми в зависимости от задач, содержания и методов совместной организованной образовательной деятельности. |
| Условия для организации и проведения | Принцип создания необходимых условий для организации и проведения совместной организованной образовательной деятельности. |
| Участники | Принцип сознательности и активности в процессе взаимодействия педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. |
| Интеграция | Принцип комплексности и интегративности через решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности по всем образовательным областям |
| Результативность | Принцип прочности, осознанности и действенности механизмов оздоровительной деятельности |

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы

Участники программы дополнительного образования - воспитанники групп.

возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеразвивающей программы 5-7 лет.

 условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (на основании личного заявления родителя – законного представителя ребёнка)

 условия формирования групп: одновозрастные.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)

Сроки реализации программы – 9 месяцев.

групповые занятия, в группах (10 - 12 человек), инструктором по физической культуре проводятся 2 раз в неделю, согласно установленному расписанию занятий на неделю.

Формы и режим занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Формой проведения занятий, являются групповые занятия.

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год | Продолжительность занятий |
| «Мяч – моя любимая игрушка» | 2 | 8 | 64 | 25 – 30 мин |

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

* У детей сформированы умения:

- при ловле мяча захватывать его с боков;

- выполнять кистью руки мягкие движения при ловле мяча;

- подбрасывать большой мяч точно перед собой;

- бросать маленький мяч об пол отталкиванием кистью одной руки из положения ладонь

вниз;

- подбрасывать мяч кистью одной руки отталкиванием вверх из положения кисть вверх;

- подбрасывать большой мяч точно перед собой повыше, ловить двумя руками после

отскока; ловить после хлопка и отскока от пола любым способом; ловить с

использованием хлопка; ловить, успев выполнить любые задания;

- выполнять цепь действий с большим мячом;

- ловить маленький мяч одной рукой, подводя ее под мяч снизу; сверху, ладонь обращена

вниз;

- отбивать маленький мяч одной рукой, а ловить другой;

- выполнять отбивание, подбрасывание и ловлю мяча одной и той же рукой, регулируя

высоту подбрасывания;

- вести большой мяч на месте;

- поочередно отбивать большой мяч кистью правой и левой руки;

- отбивать мяч в сочетании с продвижением;

- подбрасывать и ловить мяч после отскока, выполняя шаг в любом направлении;

- регулировать силу броска, сохраняя заданное направление; осуществляя бросок от

головы;

- приспосабливать имеющиеся умения к условиям выполнения (менять расстояние, вес

мяча);

- использовать привычные действия с мячом в новых условиях, используя отбивание мяча

о стену.

* Дети знакомы с историей, правилами и элементами спортивных игр;
* у них сформировано осознанное отношение к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности;
* дети умеют действовать с мячом (передача, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокировка, ведение мяча) и умении применять их в игровой ситуации.
* у детей развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, ловкость, глазомер, координацию движений и ориентировку в пространстве.
* сформированы такие качества, как выдержка, настойчивость, организованность, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию
* сформирован стойкий интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, настольный теннис и др.)

Формы подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Цель диагностической программы: Развитие у детей «ручной умелости» и координационных способностей.

Координация является произвольным актом. Она служит показателем возможности управления, сознательного контроля за своими движениями.

Уровень развития координации определяется по умению придавать полету мяча нужное направление, регулировать силу броска и выпускать мяч по заданной траектории.

Для того, чтобы избежать проявления случайности в выполнении задания, ребенку предлагается выполнять двигательное действие 6 раз и результат засчитывается, если ребенок допускал при ловле 1-2 неудачных действия.

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ КРИТЕРИИ:

1.ДИАГНОСТИКА ДЕЙСТВИЙ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

1.Подбрасывание и ловля:

* Подбрасывает выше своего роста, ловит мягко, захватывая мяч с боков пальцами, не сходит с места(4 б)
* Подбрасывает выше своего роста, ловит жестко, не выходит за пределы обруча(3 б)
* Подбрасывает выше своего роста, ловит жестко, выходит за пределы обруча(2 б)
* Подбрасывает невысоко, ловит жестко(1 б)
* Подбрасывает высоко или невысоко, но не ловит(0б)

Из 6 ошибок не более двух.

2.Отбивание и ловля:

* После отбивания мяча ловля осуществляется на уровне пояса или груди, захватывая мяч мягко пальцами рук, не сходя с места(4 б)
* После отбивания от пола ловит мяч жестко на уровне пояса или груди, не выходя из обруча(3 б)
* Ловит жестко на уровне пояса или груди, выходит за пределы обруча(2б)
* Ловит жестко, низко наклоняясь(1 б)
* После отбивания не ловит мяч(0 б)

3.Перебрасывание и ловля в паре:

* Выпускает мяч по заданной амплитуде при действиях с партнером 2 мячами и удачно ловит мяч(4б)
* В действиях с партнером при перебрасывании одного мяча бросает по дугообразной траектории, регулируя силу броска, удачно ловит мяч(3б)
* Бросает мяч партнеру резко, плохо регулирует силу броска, но удачно ловит мяч(2б)
* Бросает мяч партнеру резко, не регулирует силу броска, ловит точно брошенный мяч(1б)
* Отмечается нестабильность в выполнении ловли мяча(0б)

4.Ведение мяча:

* Ведет мяч без остановки и равномерно между 6 стульями, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга(4 б)
* Ведет мяч между стульями с остановками(3б)
* Успешно ведет мяч только по прямой без остановки, равномерно(2б)
* Ведет мяч по прямой с остановками(1 б)
* Отпускает мяч далеко от себя, ведение не получается(0 б)

% успешности действий с большими мячами

16-12 12-8 8-4

Хороший ниже

результат средний среднего

ДИАГНОСТИКА ДЕЙСТВИЙ С МАЛЕНЬКИМ МЯЧОМ

1.Отбивание мяча об пол и ловля:

* Энергично отталкивает мяч одной рукой и ловит другой на уровне пояса или груди(4б)
* энергично отталкивает мяч одной рукой и ловит мяч этой же рукой на уровне пояса или груди, действуя поочередно каждой рукой(3б)
* энергично отталкивает мяч одной рукой и ловит на уровне пояса или груди, действуя только ведущей рукой(2б)
* действует успешно при использовании небольшой амплитуды полета мяча(1б)
* отсутствует умение ловить мяч одной рукой(0б)

2.Подбрасывание и ловля мяча:

* подбрасывает на уровне своего роста и выше одной рукой, ловит- другой(4б)
* подбрасывает на уровне своего роста и выше одной рукой, ловит –этой же, действуя поочередно каждой рукой(3б)
* подбрасывает на уровне своего роста и выше, действуя успешно только ведущей рукой(2б)
* действует успешно при использовании подбрасывания ниже своего роста(1б)
* отсутствует стабильность в ловле мяча одной рукой(0б)

Задание:

* сейчас нужно подбросить одной рукой, поймать другой
* подбросить одной и этой же поймать

ДИАГНОСТИКА РУЧНОЙ УМЕЛОСТИ

Для оценки моторики рук выполняется упражнение «Смотай клубок» для детей 5 лет (Методика Н.Озерецкого, М.Гуревича). Предложить ребенку намотать нитку (2 метра) на катушку. Для ведущей руки норма 15 сек., для второй-20 сек.

Для оценки тонкой моторики пальцев рук дети выполняют следующее задание: на столе расположены 2 спичечных коробка и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждый коробок. Время выполнения задания ограничивается 20 секундами. Если ребенок не уложился в 20 секунд, то с заданием он не справился.

Подсчитывается количество детей, затративших на выполнение задания 15 сек. и меньше,15 сек. и больше.

Для оценки точности и координации движений (для детей 6 лет)предложить следующее задание: поразить цель размером 25х25 см. с расстояния 1,5 м.мячом диаметром 8 см.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИАГНОСТИКИ

Задания на выявление уровня ручной умелости выполняются детьми изолированно, во избежание отвлечения.

Выявление развития координационных способностей осуществляется в игре «Школа мяча» при действиях с мячом определенного размера. В каждый «класс» закладываются нужные действия с мячом и формулируются требования к их выполнению.

II. Учебный план:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | «Подбрасывание и ловля большого мяча» | 1 |  | 1 |  |
| 2 | «Подбрасывание и ловля надувного мяча» | 1 |  | 1 |  |
| 3 | «Подбрасывание и ловля надувного мяча, стоя в обруче» | 1 |  | 1 |  |
| 4 | «Отбивание мяча об пол» | 1 |  | 1 |  |
| 5 | «Подбрасывание мяча вверх и ловля 2 руками» | 1 |  | 1 |  |
| 6 | «Броски малого мяч об пол 1 рукой и ловля 2 руками» | 1 |  | 1 |  |
| 7 | «Подбрасывание малого мяча вверх поочередно правой и левой рукой, ловля 2 руками» | 1 |  | 1 |  |
| 8 | «Подбрасывание теннисного мяча вверх поочередно правой и левой рукой, ловля 2 руками» | 1 |  | 1 |  |
| 9 | «Подбрасывание большого мяча вверх и ловля после отскока» | 1 |  | 1 |  |
| 10 | «Подбрасывание большого мяча вверх и ловля после отскока хлопка» | 1 |  | 1 |  |
| 11 | «Подбрасывание среднего мяча 1 рукой и ловля после отскока 2 руками» | 1 |  | 1 |  |
| 12 | «Подбрасывание среднего мяча на разную высоту и ловля без отскока и с отскоком» | 1 |  | 1 |  |
| 13 | «Подбрасывание теннисного мяча вверх из разных и.п.» | 1 |  | 1 |  |
| 14 | «Метод круговой тренировки с большим мячом» | 1 |  | 1 |  |
| 15 | «Метод круговой тренировки с малым мячом» | 1 |  | 1 |  |
| 16 | «Метод круговой тренировки с теннисным мячом» | 1 |  | 1 |  |
| 17 | «Отбивание и ловля малого мяча 1 рукой, перебрасывание большого мяча в парах» | 1 |  | 1 |  |
| 18 | «Отбивание малого мяча об пол и ловля любой рукой» | 1 |  | 1 |  |
| 19 | «Поочередное подбрасывание 2 шишек и ловля, перебрасывание в парах» | 1 |  | 1 |  |
| 20 | «Подбрасывание шишек вверх и ловля с выполнением разных действий, ведение большого мяча на месте» | 1 |  | 1 |  |
| 21 | «Отбивание теннисного 1 рукой и ловля другой с хлопком, ведение большого мяча 1 рукой на месте и с продвижением » | 1 |  | 1 |  |
| 22 | «Отбивание, подбрасывание и ловля малого мяча 1 рукой, ведение малого мяча на месте и между скамейками» | 1 |  | 1 |  |
| 23 | «Ведение большого мяча, забрасывание в кольцо, отбивание и ловля малого мяча» | 1 |  | 1 |  |
| 24 | «Ведение большого мяча на месте, с продвижением, змейкой, отбивание и ловля малого мяча различными способами» | 1 |  | 1 |  |
| 25 | «Поочередное ведение мяча правой и левой рукой на месте и с продвижением, непрерывное отбивание, ловля сверху и снизу 1 рукой» | 1 |  | 1 |  |
| 26 | «Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед по прямой, с разной скоростью, отбивание теннисного мяча» | 1 |  | 1 |  |
| 27 | «Ведение мяча в сочетании с перемещением в пространстве; отбивание малого резинового и теннисного мяча ладонью» | 1 |  | 1 |  |
| 28 | «Ведение мяча, перемещаясь 2 шеренгами навстречу друг другу; отбивание теннисного мяча ракеткой» | 1 |  | 1 |  |
| 29 | «Подбрасывание и ловля большого мяча после отскока от пола, выполняя шаг в любом направлении; отбивание теннисного мяча одной рукой и ловля другой» | 1 |  | 1 |  |
| 30 | «Подбрасывание и ловля мяча без отскока от пола, выполняя шаг в любом направлении» | 1 |  | 1 |  |
| 31 | «Бросок вперед -вниз от груди 2 руками, регулируя силу броска» | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Диагностика действий с большим, малым мячом, ручной умелости | 1 |  | 1 | игра «Школа мяча» при действиях с мячом определенного размера |

Хронометр занятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 полугодие | | 2 полугодие | |
|  | Начало | Окончание | Начало | Окончание |
| Количество недель | 01.10.2023 | 31.12.2023 | 20.01.2024 | 31.05.2024 |
| 13 недель | | 19 недель | |
| итого | 32 недели ( 32 занятия) | | | |

Этапы проведения занятий:

Специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков (см. технологические карты СООД в п Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Методика проведения СООД с использованием мячей со старшими дошкольниками.

ОД с мячами позволяет укрепить крупные и мелкие группы мышц, развить такие физические качества как силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх с мячом у ребенка повышается умственная активность, развивается сообразительность, быстрота мышления. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Упражнения и спортивные игры с мячом – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем; развития мышления, смекалки, сноровки, ценных морально-волевых и физических качеств. При проведении СООД с мячом появляются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка в целом.

Структура ОД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части СООД / длительность | Содержание ОД | Примечание |
| I Подготовительная  (5 мин) | \*Различные виды ходьбы, бега  \*Упражнения на формирование правильной осанки и упражнения, предупреждающие плоскостопие  \*Построения, перестроения | Цель: организовать детей, подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. |
| II Основная   1. - 20 минут) | \*ОРУ с мячами и без них  \*ОД с мячами  \*Элементы спортивных игр  \*Подвижная игра  \*Эстафеты с мячом  (см.приложение 2) | Цель: обучить детей новым упражнениям, повторить и закрепить ранее пройденные, совершенствовать умения и навыки детей в движениях, развивать физические качества. В этой своей части занятия оказывается значительное физиологическое воздействие на организм ребенка. |
| III Заключительная  (5 минут) | \*Малоподвижные игры  \*Спокойная ходьба  \*Дыхательные упражнения  (см.приложение 3) | Цель: организовать постепенный переход от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному, подведение итогов занятия. |
| Общая длительность ОД | 25 - 30 минут | |

III. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Упражнения с мячами разного веса, величины, различной фактуры приучают регулировать меру воздействия, совершенствуют механизм управления движений руками, содействуют развитию межанализаторных связей, обеспечивают развитие зрительного контроля.

Искусство действия с мячом является согласованности действий рук, ног, туловища. В зависимости от двигательной задачи мяч выпускается в разных направлениях, с разной амплитудой, с необходимыми силовыми усилиями. Выпуск мяча может производиться всей рукой, движением в локтевом суставе и

кисти, и, наконец, только кистью, а вся рука остается неподвижной. Согласованность движений в разных суставах руки обеспечивает полету мяча нужное направление и мягкую ловлю. Предельная сила выбрасывания, дальность полета достигается благодаря взаимосвязи работы рук, ног и туловища.

Умение действовать с мячом составляет основу многих спортивных игр (баскетбол, бадминтон, волейбол, лапта, и др.), в которых предусматривается перебрасывание и ловля мяча, отбивание рукой, ракеткой с разной силой, амплитудой, в разных направлениях и т.д.

Большое разнообразие действий с мячом, разная трудность их осуществления

Позволяет поддерживать интерес к систематическим подготовленностью. Обогащение двигательного опыта в действиях с мячом создает базу для

интересной двигательной деятельности в повседневной жизни и содействует формированию эмоционально – положительного отношения к занятиям физической культурой.

Природные условия на свежем воздухе создают простор для действий с мячом, но имеются сезонные ограничения.

На систематических физкультурных включаются эпизодически как составная часть упражнений основной гимнастики с применением ходьбы, бега, прыжков, метания, общеразвивающих и строевых упражнений, подвижных игр. Упражнения с мячами требуют определенных условий. Из-за недостаточно

развитой координации движений организация выполнения их невозможна на территории групповой комнаты. Несмотря на благоприятное влияние упражнений с мячом на развитие дошкольников, они почти отсутствуют в условиях семейного воспитания. Учитывая целесообразность широкого внедрения систематических занятий с мячом, устранению названных ограничений будет содействовать участие дошкольников в работе секции, которое доступно, полезно и интересно им.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

###### Подвижные игры и эстафеты с мячом

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

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

Шмель.

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

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два ,три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

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

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:  
«Разноцветный быстрый мячик                     Дети бросают мяч вверх и ловят.  
Без запинки скачет, скачет.                             Отбивают о пол.  
Часто, часто. Низко, низко.  
От земли к руке так близко.  
Скок и скок, скок и скок,                                 Бросают вверх и ловят.  
Не достанешь потолок.  
Скок и скок, стук и стук,                                 Отбивают о пол.  
Не уйдёшь от наших рук.»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две щеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отсылает его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых  в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды.  По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В  середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда. забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

 Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает  первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

###### Дыхательные упражнения

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одно руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф….», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш…».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х !»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х….».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш…».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверху. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!

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

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с…».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д….», ударяя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а…», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з…».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а…».

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы «Мяч-моя любимая игрушка».

Специальное помещение (спортивный зал) для проведения организованной образовательной деятельности по программе «Мяч-моя любимая игрушка», оборудованное по всем необходимым требованиям СанПиН(СП 2.4.3648-20 от 28 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА N 28): стены и напольное покрытие, устойчивое к механическим воздействиям; сертифицированные материалы и оборудование, соответствующее требованиям безопасного использования в процессе работы с детьми дошкольного возраста.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:  
-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)  
-малые пластмассовые (12 шт.)  
-надувные (12 шт.)  
-массажные резиновые (12 шт.)  
-баскетбольные (3 шт.)  
-волейбольные (2 шт.)  
-футбольные (2шт.)  
2. Мелкие предметы для развития кисти руки:  
-мячики для пинг-понга  
-пластмассовые массажные мячики  
-шнурки  
-карандаши  
-шишки  
-желуди  
3. Баскетбольные корзины (2 шт.)  
4. Напольные корзины (4 шт.)  
5. Волейбольная сетка (1 шт.)  
6. Обручи (12 шт.)  
7. Кубики (20 шт.)  
8. Кегли (20 шт.)  
9. Гимнастические скамейки (2 шт.)  
10. Мишени (2 шт.)

Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации дополнительной образовательной программы «Мяч-моя любимая игрушка».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Специалист  МБДОУ№168 | Функция | Область решения поставленных задач |
| Заведующий | Управленческая | * Разработка и внедрение комплексной системы управления по оздоровлению детей. * Создание нормативно – правовой базы. * Создание материальной базы. |
| Заместитель заведующей по УВР | Контрольно-кураторская | * Разработка методических рекомендаций по проведению с детьми совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. * Ознакомление педагогического коллектива с методическими рекомендациями. * Осуществление контроля за полнотой и качеством реализации методического комплекса |
| Врач | Диагностико-аналитическая | * Анализ состояния здоровья детей. * Разработка медицинских рекомендаций. * Проведение профилактической работы. * Проведение консультативных мероприятий по оформлению паспорта здоровья детей. |
| Старшая  Медсестра | Контрольно-консультативная | * Осуществление контроля за санитарным состоянием помещения (согласно СанПиН). * Осуществление контроля над самочувствием детей во время совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. * Определение плотности совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. * Проведение консультативных мероприятий по оформлению паспорта здоровья детей. |
| Инструкторы по физической культуре | Реализующая | * Подбор специальных упражнений. * Внедрение методических рекомендаций в работу. * Проведение мониторинг - исследований. * Проведение совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. * Осуществление необходимой страховки во время совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. |
| Воспитатели | Вспомогательная | * Оформление паспорта здоровья детей. * Работа с родителями по данному вопросу. * Осуществление необходимой страховки во время совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. |
| Музыкальный руководитель | Вспомогательная | * Осуществление подбора музыкального сопровождения к совместной организованной образовательной деятельности с использованием тренажеров. |

Список литературы:

1. Программа секционной работы «Мяч – моя любимая игрушка» под ред. Полтавцева  Н.В., Гордова Н.А., Калинина И.В., Примерова О.И. Тольятти, Ульяновск ,2004.
2. Интернет - ресурсы: nsportal.ru, maam.ru,[vospitateljam.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1055.K1FX6mxmA_cMNAZQ7uW0CHAqXYoN32g94irOyCo-dVTU77Qg1_8ILbSJqReYys9uv2OyxqnVKt4TUctO-oMij9NCr8odEpz_YEeqflGwCYusGZ9AHRmZ5V-KpV1yH70m.d8f3e8c2f21ef351cce718bc4aab6253d458b187&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_YSOtoTf-D6dC8AquOu2nuJa7kDRTEXc0N&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbEN2UW0tVmVIeEd6SzJDV0hWTHV6ZFFNTEJhUVZ4N1lWdm82al9WYzFwdy1RSHgyUkZHQkFPZE9RazZlUXFlc1JSeEgxYTl1Wm94YXpVUTZYVnVfczQ&b64e=2&sign=4c29f2636cefe96715b2f0889acb12fb&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNEzbGqphGfP8a8rpRhb35i5z_4RQ-PklJhXNPAJWKlsw4dvX3ykEjG6hf42hG9bZGrAOWRW4lhuXFfFQGYhBHBcPaz0LjiuHKejdoLq4d-5-UqjebVCNxB1oMsV_ZD5gj9jGzuPI9zjCNw-MrOAZM8ihiVUP2QDR3SszVqBfvJs5UzA5vIjFNcPJaO0Gllvdbnwt6AzZft1VCTU2hEkesxnOj2VFLJl-XiZDFoFQKi8mJX_yess-MzY&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpWKz8J813qiKS2T2GVaj0ePnPQhb9WSuOXqiUBn8fqguytKETV2vrsKDJmv_4hO-pmaduuizIRKHbY6hH01aqk0LYxhVbKxMPkWPyKfSTtiNY_SHedNA6Waz8QhfQxoOzWU-vilvMrW-eEhbNu1Yk8omPQpsZK7cSWA9qvDUMRnlBxzg9MHZHrZeu5Vc8X1wqcXQq2t1sOJobgSi4CMyogclcWmfU4mpHeI2m2dElKClgu4lZEv4OceIFYdzWXThja4RYqA043cU3KMpbx-9flzD3lnkMFsoS5zVs8akvK7j4akTC2yuqrO4ZHUhX7Pjs-xI3V5wMjwP7d9hE4C-qR8qSkyzvOdP5Q55yJ3elawjMb2sQAaVbwtzMqsCG4oYLDILbDi3ELM9DPPBHIRJn-6zCYo4gy2UCz1y8e1SuPbFp_Uw2JSgW_IOvVpuFgwIb8sqyz4LNTCk7EGBllPE9xnq7b7a_rJ8vfXxl9DnCh8DX6tT9pfYN0fPziLdGOTwCkvYMRlJHRco&l10n=ru&cts=1463325928121&mc=4.42524978082665#_blank), [fizinstruktor.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1055.78Ib5LJzPlWMc5GdtefYb7eKezNUkG9Tg6GcP1uK1V3G_mvg5GlPZsaTRvHKvUbDiqKRjwN5TtS-RWn_o5O4Er9dILM1m6gtwDLYEgqpwO6b8laTueUSka9i7YezJBL8qF2zkCom6mxkaaG4kDyy6g.8614731922623bee6eaa328e837ec089c1359f3d&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQb4iND2fUWLGvv-j8lMFOwWQCPV_EQqt8&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaUtDYkNBMWY2ZEVnaHJZQUl1aDJkR3pPZHJuQldMeF82LTRSd2dBbHRBdklpRTVSYUstdVpITm50RzVKZjNRVVF4a2pPWmxSX0pvZGFpWU9aRVRuTjA&b64e=2&sign=8f7a73a1a340a5f95d2e457223cde663&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNEzbGqphGfP8a8rpRhb35i5z_4RQ-PklJhXNPAJWKlsw4dvX3ykEjG6hf42hG9bZGrAOWRW4lhuXFfFQGYhBHBcPaz0LjiuHKejdoLq4d-5-UqjebVCNxB1oMsV_ZD5gj9jGzuPI9zjCNw-MrOAZM8ihiVUP2QDR3SszVqBfvJs5UzA5vIjFNcMPYXpOqFudtCKucKVxmc5_DYZSqls8cM9SZm2ADtQY55N4ShLlBGgyIA68Ln10W44&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpWKz8J813qiKS2T2GVaj0ePnPQhb9WSuOXqiUBn8fqguytKETV2vrsKDJmv_4hO-pmaduuizIRKHbY6hH01aqk99wGgUg2o5VGe-iIfRHo5w3F9fdjlzUVw31A6FyEablqsu9eiS7VjuX9MRpllCAAbUxRlGVA7ohi67jQUc4M6i_THI9qtaFwVHb6a_xd3EkByomyy5ThzQNDNANGVtdNMLzt8a4d_NcmSiMTxw40fcDnGMhNCwO-JnzwJCZKvWIskEJKAhdiPSachHpdR1zztHMliMk3OA00d3bo8xHc8QihlZ1VpZRzlTR2x0KScCtjJRImnyRzHVBRjq_ZfSZ5xzamSy0l5pDvm8zVLEMuzhIuUJUCBxQeHSBv-uuUtWMLAU_pV_uhhAqFOqIWsrZFOuxAUASH2CDOQwgVIgSnFe_nfJPgx_BipFrt9vhigeL6kF0uo3V-Ib3Cx4rr0zUjABsqcCxb5BGiaF6wKI-s6tRZXm0AZrmu0Lhtqye8NVr2j98ID4eJ_WIcWfMXFj3hOa7wyQmgyODGXMg_LTBl5QlhQ2OLIvx9yHgoPlVeU9Y8l-wmNO8BDCyEOZq-t86airAudLW-plzBWZtReMtXf5M69hLW9IDJP9GbkeGQxGuifsV6S0OvOE9PRfSJVu9Dew2Ku-dXAhRmkYOf0dAWSZ2z6v3uyYtlQ&l10n=ru&cts=1463326291194&mc=4.938042545552085#_blank)