

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 комбинированного вида»

Рассмотрена и одобрена
на заседании Педагогического совета
№ 6 от «30» 08 2021
Протокол № 6 от «30» 08 2021

Утверждаю»
Заведующая МДОУ «Детский сад
№ 22 комбинированного вида»

С.А. Галушкина
Приказ № 356 от 07 » 09 2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«РУЧНОЙ МЯЧ»**

Возраст детей: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Мясина О.В.

Саранск 2021-2022 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Содержание изучаемого курса	12
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	17
6.	Список литературы	19
7.	Приложения	21

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Ручной мяч» (далее - Программа)
Руководитель программы	Воспитатель Мясина Оксана Владимировна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад №22 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, пер. Дачный, д.7
Цель программы	формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<u>4-5 лет</u> В результате освоения программы воспитанники будут: уметь: <ul style="list-style-type: none"> • действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; • играть с мячом, не мешая другим; • согласовывать свои движения с движениями товарищей; • бросать и ловить мяч: <ul style="list-style-type: none"> ➤ двумя руками снизу вверх; ➤ двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной; • передавать в парах двумя руками снизу; • передавать в парах двумя руками из-за головы; • передавать друг другу в разных направлениях стоя, сидя; • передавать в парах двумя руками от груди; • метать мяч; <ul style="list-style-type: none"> ➤ с расстояния 2- 2,5 метра в обруч, в

корзину, расположенную на полу,

- двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 метров;
- метать набивной мяч с расстояния 2 – 2,5 метра в цель(в ворота);
- отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой;
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед змейкой.

знать:

- и соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- и соблюдать технику безопасности в игре;

владеть:

- навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентироваться в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная, работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

2. Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности.

Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

3. Актуальность программы

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению

функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольной организацией стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка через ознакомление с элементами спортивных игр с мячом.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию.

Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры с мячом, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организации (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Спортивные игры чаще всего недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций.

Но отдельные элементы данных игр, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений, могут быть с успехом использованы в работе в начальной школе. При этом в построении игр должны учитываться основные игровые задачи, они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Игры с мячом безопасны для детей, но, тем не менее, перед их разучиванием играющие должны хорошо знать и соблюдать основные правила, которые четко сформулированы в занятиях. При разучивании и проведении игр правила постепенно повторяются, напоминаются, закрепляются.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Занятия должны проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонность, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие.

Все мы хорошо знаем, что ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. Игра позволяет соединить физическое и психическое развитие ребёнка, создаёт условия для гуманизации педагогического процесса, становится катализатором в процессе формирования творческой личности дошкольника.

Мяч, как удобная динамическая игрушка, занимает особое место в развитии ребенка. Игры с мячом способствуют развитию общей двигательной активности, развитию глазомера, координации, мышечной силы, тонкой моторики руки.

У ребенка быстрее развиваются различные функции мозга, развивается речь, усиливается работа важнейших органов. Играя с мячом, ребенок накапливает необходимый ему практический двигательный опыт, открывает для себя возможности экспериментирования с предметом. Несмотря на то, что в дошкольном детстве мяч является самым популярным и спортивным инвентарём на занятиях и в повседневной жизни, на практике мячу уделяется недостаточное внимание.

4. Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Образовательная работа по программе предполагает построение образовательной деятельности на основе игровой сюжетики, что способствует не только физическому развитию, но и формированию основ культуры здоровья детей с мотивированной установкой на здоровый образ жизни, на социальное взаимодействие по выполнению правил безопасного поведения в социуме, охране собственного здоровья и успешной социализации детей.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Основные принципы, заложенные в основу программы:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности

6. Цель программы: формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

7. Задачи программы.

Обучающие: Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации. Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

Развивающие: Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений, физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Воспитательные: Воспитание потребности в здоровом образе жизни; положительные черты характера; чувство уверенности в себе; умение играть коллективно; подчинять собственные желания интересам коллектива; оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

8. Возраст детей.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Ручной мяч» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Возраст детей 4-5 лет.

Количество обучающихся детей в группе – 10 человек.

Состав группы постоянный, принимают участие мальчики и девочки.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

9. Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Средняя группа	1 час (20мин).	1 раз	1 час	32 часа

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей;
- бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передавать в парах двумя руками снизу;
- передавать в парах двумя руками из-за головы;
- передавать друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передавать в парах двумя руками от груди;
- метать мяч;

- с расстояния 2- 2,5 метра в обруч, в корзину, расположенную на полу,
- двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 метров;
- метать набивной мяч с расстояния 2 – 2,5 метра в цель(в ворота);
- отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой;
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед змейкой.

знать:

- и соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- и соблюдать технику безопасности в игре;

владеть:

- навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентироваться в пространстве, умением исправлять ошибки в ходе игрового момента.

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры с мячом воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

12. Форма подведения итогов.

Форма подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме соревнования и сдачи отчета за учебный год.

Контроль может проводиться в разных формах:

- ✓ соревнования,
- ✓ спортивные праздники,
- ✓ развлечения,
- ✓ досуги.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-5 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1-2	Мониторинг	1/1	20/20 мин	10/5 мин	10/15 мин
3	«Играй, играй, мяч не теряй»	1	20 мин	10 мин	10 мин
4	«Съедобный- несъедобный»	1	20 мин	10 мин	10 мин
5	«Ловкие и быстрые	1	20 мин	10 мин	10 мин
6	«Поймай мяч»	1	20 мин	10 мин	10 мин
7	«Мяч водящему»	1	20 мин	10 мин	10 мин
8	«Займи свободный круг»	1	20 мин	10 мин	10 мин
9	«Мяч ловцу»	1	20 мин	10 мин	10 мин
10	«Такие разные мячи»	1	20 мин	5 мин	15 мин
11	«Скажи какой, цвет»	1	20 мин	5 мин	15 мин
12	«Ведение мяча парами»	1	20 мин	5 мин	15 мин
13	«Мяч ловцу»	1	20 мин	5 мин	15 мин
14	«За мячом»	1	20 мин	5 мин	15 мин
15	Развлечение «Мой быстрый мяч»	1	20 мин	5 мин	15 мин
16	«Ловишки с мячом»	1	20 мин	5 мин	15 мин
17	«Сбей кеглю»	1	20 мин	10 мин	10 мин
18	«Лови, бросай, упасть не давай!»	1	20 мин	10 мин	10 мин
19	«Действия с мячом»	1	20 мин	10 мин	10 мин
20	«Мяч капитану»	1	20 мин	10 мин	10 мин
21	Учебная игра в баскетбол	1	20 мин	10 мин	10 мин
22	«Попади в мяч».	1	20 мин	5 мин	15 мин
23	«Гонка мяча по кругу»	1	20 мин	5 мин	15 мин
24	«Мяч передай соседу»	1	20 мин	5 мин	15 мин
25	«Ловишки с мячом»	1	20 мин	5 мин	15 мин
26	«Сбей кеглю»	1	20 мин	5 мин	15 мин
27	«Лови, бросай, упасть не давай»	1	20 мин	5 мин	15 мин
28	«Ловкие ребята»	1	20 мин	5 мин	15 мин
29	«игра в баскетбол»	1	20 мин	5 мин	15 мин
30	Развлечение «Страна здоровья»	1	20 мин		
31- 32	Мониторинг	1/1	20/20 мин	5/5 мин	15/15 мин
	Итого:	32	640 мин		

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Октябрь**

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
1-2	Мониторинг	Задачи: выявление у детей знаний, умений и навыков : отбивание мяча об пол, стоя на месте отбивание мяча об пол с продвижением вперед ,метание на дальность правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ,бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ,отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед, ловля мяча одной рукой .	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание.	Мячи по количеству детей, свисток, кегли.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада	Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе
3	«Играй, играй, мяч не теряй»	Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Сбей кеглю». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, кегли.	Волошина Л. Организация здоровья берегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.	Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе.
4	«Съедобный-несъедобный».	Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Займи свободный кружок».	Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.	Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:	Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика,само

			М/п игра «Съедобный-несъедобный». Анализ.		АРКТИ, 2005.	массаж, разн-ные виды закаливания и т.д.) .
5	«Ловкие и быстрые»	Совершенствовать 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.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Успей поймать»; «Ловишки с мячом». Анализ.	Мячи, свисток, трое ворот.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	

Ноябрь

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
6	«Поймай мяч»	Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/игра «Мотоциклисты»; «Поймай мяч». М/п игра «Будь внимателен». Анализ.	Мячи по количеству детей, зеленый и красные флажки, свисток.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада	Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка».
7	«Мяч водящему»	Учить детей вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости. Воспитывать детей помогать друг другу в игре.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мотоциклист». М/п игра «Мяч водящему».	Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.	Волошина Л. Организация здоровья сберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.	Ознакомление родителей и обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского

			Анализ.			организма.
8	«Займи свободный круг»	Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Займи свободный круг». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Консультация «Утренняя гимнастика».
9	«Мяч ловцу»	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости. Воспитывать детей помогать друг другу в игре.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Мяч ловцу». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Ознакомление родителей с проводимой работой в группе, по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.
10	«Такие разные мячи»	Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Сбей кеглю». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, кегли.	Волошина Л. Организация здорового берегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.	Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе.

Декабрь

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
---	------	--------	---------------------	-------------------------	------------	---------------------

11	«Скажи какой, цвет»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. М/п игра «Скажи какой цвет»; П/и «Займи свободный кружок». Анализ.	5-6 мячей, свисток.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Ознакомление с родителями с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в группе.
12	«Ведение мяча парами»	Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Ведение мяча парами». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, сетка.	Волошина Л. Организация здоровья сберегающего пространства. Д/в № 1 / 2004.	Консультация «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».
13	«Мяч ловцу»	Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости. Воспитывать умение помогать друг другу.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Мяч ловцу». Анализ.	Мячи по количеству детей.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Выставка рисунков с родителями «Моя семья – моя радость».
14	«За мячом»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать смелость и решительность.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «За мячом»; «Мяч ловцу». Анализ.	5-6 мячей, свисток.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Беседа «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях».

Январь

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
---	------	--------	---------------------	-------------------------	------------	---------------------

16	«Ловишки с мячом»	Совершенствовать 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.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Успей поймать»; «Ловишки с мячом». Анализ.	Мячи, свисток, трое ворот.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Консультация, рекомендации: «Играем вместе с ребенком на прогулке».
17	«Сбей кеглю»	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. М/п игра «Сбей кеглю». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Консультация «Дыхательная гимнастика».
18	«Лови, бросай, упасть не давай!»	Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать смелость и решительность.	Вводная беседа, показ, объяснение, помощь, напоминание. П/и «Лови, бросай, упасть не давай!». Анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, две корзины.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта»
19	«Действия с мячом»	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игра «Мяч передай соседу» анализ.	Мячи, свисток	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Консультация для родителей «Игры с мячом»

Февраль

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
20	«Мяч капитану».	Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе.	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, п/игра «Мяч капитану», м/п/игра «Гонка мячей по кругу» анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.	Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».	Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
21	игра в баскетбол	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игра «Гонка мяча по кругу» анализ.	Мячи по количеству детей, свисток.	Создание фотоальбома: «Играем в мяч дома»	Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
22	«Попади в мяч».	Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игра ««Попади в мяч.»» анализ.	Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)	Папка-раскладушка «Значение мяча в развитии организма ребенка»	Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.

23	Гонка мяча по кругу	Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игра «Гонка мяча по кругу» анализ.	Мячи по количеству детей, свисток, флажок.	Рекомендации по выбору мяча для занятий с детьми	Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
----	---------------------	---	---	--	--	---

Март

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
24	Мяч передай соседу	Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игра «Мяч передай соседу» анализ.	Мячи, свисток	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Консультация для родителей «Игры с мячом»
25	Ловишки с мячом	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. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд. работа. напоминание, п/игра «Успей поймать», м/п/игра «Ловишки с мячом», анализ.	Мячи, свисток, трое ворот	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	<u>Рекомендации «Спортивный уголок дома»</u>

26	Сбей кеглю	Упражнять в передаче и ловле мяча, учит бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе.	Вводная беседа ,показ, объяснение, инд.работа. напоминание, м/п/игра «Сбей кеглю» анализ	Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	организация выставки «Эти разные мячи»
27	Лови, бросай, упасть не давай	Упражнять в умении бросать и ловить мяч. Учит защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом	Вводная беседа, показ, объяснение, инд.работа. напоминание, м/п/игра «Лови, бросай, упасть не давай» анализ	Мячи по количеству детей, свисток, две корзины	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Консультация для родителей« Хорошо быть здоровым»

Апрель

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
28	Ловкие ребята»	Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.	Вводная беседа, показ, объяснение, инд.работа. напоминание, п/игра «Мяч капитану» м/п/игра «Гонка мячей по кругу» анализ	Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	<u>Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей»</u>

29	игра в баскетбол	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе	Вводная беседа, показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игра «Гонка мяча по кругу» анализ	Мячи по количеству детей, свисток.	Конспект НООД, Кильпио Н.И. 80 игр для детского сада.	Устный журнал» об истории мяча разных народов, разновидностях и многообразии игр с ними
----	------------------	--	--	------------------------------------	---	---

Май

№	Тема	Задачи	Методические приемы	Материал и оборудование	Литература	Работа с родителями
30	Развлечение «Страна Здоровья» Материал: Мячи по количеству детей, свисток					
31-32	Мониторинг	Задачи: выявление у детей знаний, умений и навыков : отбивание мяча об пол, стоя на месте отбивание мяча об пол с продвижением вперед, метание на дальность правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ,отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед, ловля мяча одной рукой .	Вводная беседа, показ, объяснение, инд. работа. напоминание, м/п/игры «Попади в мяч» анализ	Мячи по количеству детей, свисток	Конспект НООД	Подбор упражнений с мячом для занятий дома

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Формы занятий: Формы проведения занятий – групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6 повторений. В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Информационно-образовательная работа с детьми:

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.

2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.

3. Тестовое обследование первых признаков нарушения осанки у детей всех возрастных категорий.

4. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.

5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

6. Использование специальных упражнений на занятиях.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы.* *Общепедагогические методы* это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Средства. Основными средствами являются физические упражнения направленные на развитие основных физических качеств быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

3. Дидактический материал.

Картотеки:

1. Подвижные игры

2. Дидактические тесты

3. Эмблем футбольных клубов России.

Дидактический материал:

4. Фотографии Российской сборной команды по футболу, а также команды Республики Мордовия;

5. Плакаты оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

4. Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в футболе является наличие спортивного зала оборудованного для занятий футболом. А так же:

1. Тренажёры.
2. Стойки для обводки – 10 шт.
3. Стойки для подвески мячей – 2 шт.
4. Мишени – 2 шт.
5. Переносные ворота – 2 шт.
6. Конусные фишки – 10 шт.
7. Тренировочные манишки – двух расцветок 18 шт.
8. Мячи – 20 шт.
9. Скакалки – 12 шт.
10. Мячи набивные – различной массы по 1 шт.
11. Мячи футбольные – 10 шт.
12. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015
2. Мы в Мордовии живем: региональный образовательный модуль дошкольного образования/ О.В. Бурляева [и др.]; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015
3. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. – М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.
9. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2003.
10. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
11. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
12. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
13. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. – М.: Институт ДО и СВ. РАО, 2003.
14. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.:АРКТИ, 2002.
15. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
16. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. – М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.

17. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004. – стр. 66.

18. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду.; Мозаика-Синтез – Москва, 2014.

Список литературы для детей и родителей

1. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. – М.: Просвещение, 2002

2. Мордовские народные игры: [http://xn-----5cdcba9a8bhiqf4boq8n7b.xn--plai/load/fizkultura i valeologija/podvizhnye igry narodov mira/mordovskie na rodnye igry/83-1-0-847](http://xn-----5cdcba9a8bhiqf4boq8n7b.xn--plai/load/fizkultura_i_valeologija/podvizhnye_igry_narodov_mira/mordovskie_na_rodnye_igry/83-1-0-847)

3. Стихи про мяч: <http://www.childtoys.ru/stihi-myach.html>

Приложения

Приложение 1

Мониторинг

Оценка уровня развития

- 1 балл – компоненты не развиты
- 2 балл – большинство компонентов недостаточно развиты
- 3 балла – отдельные компоненты не развиты
- 4 балла – соответствуют возрасту
- 5 баллов - высокий

Метание (м)

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 – 4,0 м	4,0 – 5,0 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,0 – 4,0 м	4,0 – 5,0 м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,5 – 4,0 м	менее 4 м	менее 3,5 м	-	-
девочки	3,0 – 4,0 м	менее 4 м	менее 3 м	-	-

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Показатели физической подготовленности детей

средняя группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по М.А.Руновой,1998)

Отбивание мяча.

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 20	18	15	11	меньше 11
девочки	более 20	17	14	10	меньше 10

Оборудование: мячи

Процедура тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 8 м	более 5,5 м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	5,0 – 8,0 м
девочки	более 7 м	более 5,5 м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	5,0 – 8,0 м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-
	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;

- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Координация движений (отбивание мяча на месте)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	60 раз	55 раз	50 раз	48раз	45 раз
девочки	55 раз	53	49	44	40

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч не сходя с места.

Координация движений (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-
девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Отбивание мяча.

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики					
девочки					

Оборудование: мячи

Процедура тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат

Выносливость.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м
мешочек с песком					

мальчики	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	5,5 – 6,7м	менее7 м	менее5,5 м	-	-
	4,5- 5,5 м	менее6 м	менее 4,5м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Содержание занятий

Октябрь

Занятие 1-2: Мониторинг

Задачи: Задачи: выявление у детей знаний, умений и навыков : отбивание мяча об пол, стоя на месте отбивание мяча об пол с продвижением вперед ,метание на дальность правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ,бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ,отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед, ловля мяча одной рукой .

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, кегли.

Занятие 3«Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

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.

Занятия 4 «Съедобный- несъедобный».

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

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 задания, 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 слишком 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 «Съедобный-несъедобный». Дети стоят полукругом, воспитатель бросает мяч вразнобой. Дети должны поймать мяч и назвать овощ или фрукт.

Занятие 5 «Ловкие и быстрые»

Задачи: Совершенствовать 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, трое ворот.

1. Построение в шеренгу.
2. «Разминка» под музыку
3. Ходьба по залу, по ходу движения воспитатель раздаёт детям мячи (дети встают на условные обозначенные места).
4. ОРУ:
5. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:
6. Построение в шеренгу.
7. Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое».
8. Построение в рассыпную, упражнение на расслабление для рук и ног «Лес», восстановление дыхания.

Ноябрь

Занятие 6 «Поймай мяч»

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. 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 7 «Мяч водящему»

Задачи. Учить детей вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости. Воспитывать детей помогать друг другу в игре.

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)

Занятие 8 «Займи свободный круг»

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

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. (10 мин) Броски мяча в корзину с места. Организуются 2 команды. Дети становятся друг за другом в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2 м. 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 9 «Мяч ловцу»

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

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.

Занятие 10 «Такие разные мячи»

Задачи Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Часть 1. Построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться. Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. Переход на ходьбу враспынную. Построение в колонну по три.

Часть 2 ОРУ (с мячом малым)

Основные движения:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый. Повторить 2-3 раза.

2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом. Повторить 2 - 3 раза.

3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.

П.И. «Ловишки».

Часть 3 МП.«Найди и промолчи»

Декабрь

Занятие 11 «Скажи какой, цвет»

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 все сбившая все кегли.

Занятие 12 **Задачи.** Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

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 передавать мячи и заканчивают. Обрато 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.

Занятие 13 «Мяч ловцу»

Задачи. Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости. 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 2-3м 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 14 «За мячом»

Задачи. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. 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.

Занятие 15 Развлечение «Мой быстрый мяч»

Январь

Занятие 16 «Ловишки с мячом»

Задачи. Совершенствовать 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, трое ворот.

Содержание и методика проведения.

I часть (4-5мин). 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 «Ловишки с мячом». Перед началом ловли, ловец поднимает мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Учитель видит и слышит 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 17 «Сбей кеглю»

Задачи. Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

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 линией, 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, предают мячи следующим детям.

Занятие 18 «Лови, бросай, упасть не давай!»

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

Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы. Воспитывать смелость и решительность.

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 в даль 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 19 «Действия с мячом»

Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях

Пособия. Мячи, свисток

Содержание и методика проведения.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом влево и вправо; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.

Часть 2

ОРУ №6 (с мячом)

Основные движения:

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.

3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.

П.И. «Мышеловка»

Часть 3

Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Занятие 19 «Действия с мячом» (ПОВТОР ЗАНЯТИЯ №18)

Занятие 20 «Мяч капитану».

Задачи. Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе. 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, сперва 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.

Занятие 21 Учебная игра в баскетбол

Задачи. Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин). 1) Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой.

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 22 «Попади в мяч».

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

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

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин). 1) 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». Игряющие образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию воспитателя ребенок выполняет бросок, стараясь сбить волейбольный мяч. Попавший в мяч имеет право на повторный бросок.

Занятие 23 Гонка мяча по кругу

Задачи. Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, флажок.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин). 1) 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».

Март

Занятие 24 Гонка мяча по кругу

Задачи. Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.

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 баскетбол. Дети делятся на команды по 5 человек. 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.

Занятие 25 Мяч передай соседу

Задачи. Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Воспитывать желание оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях

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 баскетбол. Дети делятся на команды по 5 человек. 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.

Занятие 26 Ловишки с мячом

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. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.

Пособия. Мячи, свисток, трое ворот.

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 «Ловишки с мячом». Перед началом ловли, ловец поднимает мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Учитель видит 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 2-3 м выстраиваются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, которая точнее выполнила задание.

Занятие 27 Сбей кеглю

Задачи. Упражнять в передаче и ловле мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе.

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 линией, 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.

Занятие 28 Лови, бросай, упасть не давай

Задачи. Упражнять в умении бросать и ловить мяч. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом

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 в даль 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.

Апрель

Занятие 29 «Ловкие ребята»

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

получения мяча. Воспитывать чувство уверенности в себе; умение играть коллективно.

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, сперва 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.

Занятие 30 игра в баскетбол

Задачи. Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. Воспитывать положительные черты характера; чувство уверенности в себе

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин). 1) Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой.

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 ми). 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».

МАЙ

Занятие 30 Развлечение «Страна Здоровья»

Занятие 31-32: Мониторинг

Задачи: выявление у детей знаний, умений и навыков : отбивание мяча об пол, стоя на месте отбивание мяча об пол с продвижением вперед, метание на дальность правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ,отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед, ловля мяча одной рукой .

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, флажок.

Часть 1

Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.

Часть 2

ОРУ №10 (с обручем)

Основные движения:

Игровые упражнения

1. «Проведи мяч» (футбол).
2. Пас друг другу.
3. «Отбей волан»
4. «Прокати – не урони» (обруч).
5. «Забрось в кольцо»
6. «Мяч о пол»

Эстафеты

1. «Чья команда дальше прыгнет?»
2. «Посадка овощей»
3. Бег через скакалку.

П.И «Не оставайся на земле»

Часть 3

Ходьба в колонне по одному

Консультация для родителей Совместные занятия спортом детей и родителей

Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам – это необходимость.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могут быть индивидуальные: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать школьник на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками.

Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям подростка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет школа, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты.

Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре. А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ни

физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям.

Наукой доказано, что совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Рекомендации для родителей «Спортивный уголок дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др. Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самоотработки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» – развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при прыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий. Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» – «Давай!» – «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» – «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника. Стремьтесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь

внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке. Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Консультация для родителей

Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников

Мы живем в век стрессов, катастрофического загрязнения среды обитания, широкого применения химиотерапевтических средств. Все эти факторы вызывают рост заболеваемости населения по всем видам патологии и снижение рождаемости. Поскольку дети являются индикаторной группой населения при оценке качества окружающей среды, все негативные явления, прежде всего, отражаются на благополучии детей. Формирующаяся психика ребёнка чутко реагирует на негативные воздействия среды, плохую экологию и напряжённость в обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье детей. Состояние здоровья подрастающего поколения России вызывает обоснованную тревогу.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением работы дошкольного учреждения. Здоровый и разносторонне развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справиться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему условиями жизни и воспитания в коллективе сверстников. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья детей, происходит интенсивный рост, развитие и созревание всех жизненно-важных физиологических систем и структур организма; происходит формирование движений, осанки; приобретаются базовые физические качества; формируются необходимые привычки и представления; вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

Как показывает врачебная практика, отмечается рост хронических заболеваний в последнее десятилетие. На долю острых заболеваний приходится лишь 10% и 90% занимают хронические случаи, излечить которые современными терапевтическими средствами не представляется возможным. По приблизительным подсчётам применение только фитотерапии снижает процент заболеваемости на 69 %, а в комплексе с другими нетрадиционными формами позволит снизить до 30 %. В настоящее время многие педагоги обращаются к различным формам оздоровления, в том числе и нетрадиционным.

Оригинальные методы укрепления организма и профилактики распространённых детских заболеваний:

Промывание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

Методические рекомендации. Применять как лекарственное средство (известное в народе со времен Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Из расчета – 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, можно (кому необходимо) закапать в нос. Использовать раствор в течение 2 часов после приготовления.

Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Очищающий салат.

Цель: способствовать очистке организма от шлаковых веществ; нормализовать работу желудочно-кишечного тракта; активизировать выработку желудочного сока.

Методические рекомендации. Салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей и др.) детям дают перед основным завтраком (за 15 мин.) по столовой ложке на голодный желудок.

Промывание носа холодной водой

Цель: восстановить носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусной инфекции, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути.

Методические рекомендации. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой – легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть ее (затем то же правой и левой ноздрями).

Аутотренинг

Цель: воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, размеренного дыхания.

Методические рекомендации. После двигательной активности (физкультурного занятия, бега, прогулки) необходимо в изолированной от посторонних шумов комнате сесть в кресло или лечь в постель, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Фитотерапия

Это лечение растениями и травами различных внутренних болезней и наружных повреждений. Фито препараты употребляют за 20-30 минут до еды.

(Чай, сбор, настой, соки растений).

Музыкально – ритмическая деятельность

Занятия по ритмике танцу включают различные виды деятельности:

- совершенствование навыков основных движений (ходьба, бег, прыжки), усвоение танцевальных элементов;
- музыкально-ритмические задания;
- упражнения с предметами;
- подвижные игры; задание на игровое и танцевальное творчество.

Светотерапия

Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушения сна и депрессию, вызванную недостатком естественного освещения в зимний период.

Смехотерапия

Ускоряет выздоровление, помогает справиться с депрессией, сохранять душевное равновесие, оптимизм. Не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством к нему.

Цветотерапия

Цвету издавна приписывались мистические свойства и благотворное действие на человека. Одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают отрицательные эмоции. Одни бодрят, другие угнетают – влияние цвета носит избирательный характер.

- Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях.
- Синий цвет оказывает успокаивающее воздействие. Этот цвет полезен для слабых глаз.
- Зелёный цвет эффективен при лечении воспалений глаз.
- Оранжевый обостряет аппетит.
- Жёлтый исцеляет кишечник.