

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом,
МАДОУ – детский сад «Колосок»
Протокол № 2
От « 2 » сентября 2020 г.
С советом родителей (законных
Представителей) воспитанников



**Оздоровительно-образовательная программа кружковой
деятельности «Школа мяча»
для детей 5-7 лет**

Автор-разработчик:
Романова Людмила Григорьевна-воспитатель:
высшей квалификационной категории

Адрес учреждения: 630501, НСО,
Новосибирский район р.п.Краснообск, зд.226/1
Тел/факс: (383)348-49-72
e-mail: kolosok@edunor.ru
сайт ДОУ: <https://kolosok211.edusite.ru/>

Содержание

		Страницы
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы дополнительного образования	5
1.3.	Значимые характеристики для разработки и реализации программы дополнительного образования	6
1.4.	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования	7
1.5.	Диагностика освоения детьми парциальной программы	8
2.	Содержательный раздел	10
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка	10
2.2.	Формы, способы, методы и приемы реализации программы дополнительного образования	13
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	13
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15
2.5.	Особенности взаимодействия с социумом	15
3.	Организационный раздел	15
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	15
3.2.	Обеспечение методическими материалами	16
3.3.	Организация образовательной деятельности с учетом особенностей воспитанников и специфики группы.	18
3.4.	Перспективный календарно-тематический план кружковой работы «Школа мяча»	19

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа кружковой деятельности «Школа мяча» для детей 5-7 лет (далее Программа «Школа мяча») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОСТ ДО) и Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида «Колосок» (далее ООП ДО МАДОУ - детский сад «Колосок»).

В настоящее время забота о здоровье детей занимает приоритетные позиции в образовательном пространстве. В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования «учитываются индивидуальные особенности ребенка, связанные с состоянием его здоровья, определяющие особые условия получения им образования». Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

Одной из главных задач ДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Приоритетной задачей нашего детского сада является развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через активное взаимодействие педагогов, родителей и социума.

Особенно важно в работе ДОУ находить эффективные пути для укрепления здоровья детей с особенностями развития, в том числе для детей с нарушением речи. Одним из эффективных путей коррекции нарушения речи у детей является двигательная активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики. В последнее время наблюдается снижение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Малоподвижные дети, как правило, чаще болеют, имеют отклонения в состоянии здоровья.

В коррекционно-развивающей работе с детьми с нарушениями речи важную роль играют игры на развитие речевого и диафрагмального дыхания, на общую и мелкую моторику, логоритмические упражнения, физминутки, подвижные игры, в том числе игры с мячом.

Игра - естественный спутник жизни ребенка. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка в двигательной деятельности. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально. В настоящее время широкое применение в ДООУ получили разнообразные игры с мячами, по популярности среди детей занимающие первое место в царстве детской игры. Мячи позволяют разнообразить подвижные игры, развивают крупную и мелкую моторику, воображение, фантазию, память, чувство партнерства, умение ориентироваться в пространстве. Ведь именно в игре с мячом происходит взаимодействие правого и левого полушарий, а это способствует развитию мышления, памяти, внимания, воображения. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает эффект коррекционных мероприятий.

Мяч - удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного - настолько простого и в то же время интересного - пока еще люди не придумали. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Мяч чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он - яркий, круглый и очень милый. У современных детей нет «дворового игрового детства», а дома просто нет возможности далеко и высоко бросать мяч. Да порой этой игрушки в доме просто нет. Поэтому в условиях ДООУ становится необходимой специальная организация обучения детей навыкам игры с мячом. Эти задачи можно решить в рамках кружковой деятельности «Школа мяча».

Кружковая деятельность - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДООУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста. Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта. Целью кружковой работы является развитие у детей двигательных и функциональных возможностей для коррекции речи. При использовании здоровьесберегающих технологий в игровой форме в интеграции с другими областями обучение и оздоровление происходит с

лёгкостью, упражнения и оздоровительные игры остаются в памяти ребёнка надолго.

Материально-техническая база, организационно-педагогические условия для формирования мотивации на укрепление своего здоровья у дошкольников через упражнения с мячом в нашем ДОО соответствуют программным требованиям, присутствуют необходимые материалы и оборудование, но физическое развитие и уровень физической подготовленности воспитанников в основном остается на уровне ниже среднего.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья воспитанников посредством игр с мячом, развитие у детей двигательных и функциональных возможностей для коррекции речи.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Снижение уровня заболеваемости детей старшего дошкольного возраста.
- Повышение уровня физической подготовленности детей с нарушением речи.
- Развитие крупной и мелкой моторики для улучшения речевых навыков детей.

Образовательные задачи:

- Развитие культуры движений, развитие разнообразия движений, двигательного творчества и качества движения для коррекции речи
- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Расширение и обогащение двигательного опыта детей с нарушением речевого развития.
- Формирование и развитие представлений об игре с мячом.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в двигательной деятельности с мячами.
- Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- Создание условий для формирования у детей рациональных, экономных, осознанных движений в играх с мячом в процессе накопления двигательного опыта и применения его в повседневной жизни.
- Формирование навыка взаимодействия, работы в команде, взаимопомощи и сотрудничества.

- Формирование нового отношения у родителей к двигательной активности как средству коррекции и развития речи ребенка.

1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации программы дополнительного образования

Программа кружковой деятельности рассчитана на 1 учебный год (сентябрь- май), предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Программа для детей 5-7 лет реализуется на дополнительных занятиях в кружке «Школа мяча» 2 раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале ДОУ. Длительность занятия – 25-30 минут.

В ходе реализации Программы осуществляется взаимодействие всех участников образовательного процесса: заведующий, воспитатель, логопед, музыкальный руководитель, медработники, дети и родители воспитанников.

Задачи программы целесообразно решать в различных видах деятельности детей, где мяч является неотъемлемым атрибутом, путем систематизации сведений о мяче, введения интегрированных занятий о здоровом образе жизни в процессе физкультурной деятельности, и в рамках кружковой работы. Такой подход, на наш взгляд, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы информационно-познавательной деятельностью.

В работе учитываются следующие дидактические принципы:

1. Принцип полноты – содержание планирования раздела «Здоровье» и «Физическая культура» должно быть реализовано по всем разделам воспитательной работы, какие представления усвоили дети в играх и в других видах деятельности.
2. Принцип научности – предполагает знакомство дошкольников с совокупностью элементарных знаний в области здорового образа жизни, анатомии, гигиены, которые служат основой формирования мотивации действий ребенка, развития познавательного интереса, формирует его мировоззрение.
3. Принцип системности - вся работа планируется не эпизодически, а в течение всего года.
4. Принцип открытости – этот принцип создает простор для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка и родителей. Мы не ограничиваемся общением только с родителями, а в огромном спектре физкультурно-досуговой

деятельности привлекаем учреждения культуры и спорта.

5. Принцип плановости, который позволяет вывести детей на должный уровень владения техникой работы с мячом, постепенно усложняя её.

6. Принцип компетентности – ознакомление родителей с возрастными особенностями физического развития ребенка.

7. Принцип демократизации, который определяет непосредственно стиль всей деятельности, никогда не навязывать ребенку свою волю, всегда предоставлять ему выбор.

Программа реализуется в условиях Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детский сад комбинированного вида «Колосок», который находится по адресу: Новосибирская область, Новосибирский район, рабочий поселок Краснообск.

В МАДОУ «Колосок» используются современные образовательные программы в соответствии с ФГОС ДО, с приоритетом выбора здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и оздоровления; с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого воспитанника.

1.4. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования

- Укрепление здоровья, физическое развитие воспитанников.
- Расширение способов коррекции нарушения речи через использование приёмов и методов физического развития дошкольника с помощью упражнений с мячом.
- Развитие крупной и мелкой моторики, подвижности, выносливости, владение основными движениями, контроль и управление ими.
- Стимулирование у дошкольников желания заниматься с мячом.
- Воспитание взаимодействия друг с другом, формирование способности работать в команде.
- Активизация участия родителей в совместной образовательной деятельности.
- Совершенствование владения речевым аппаратом через использования игр с мячом.
- Развитие внимания, воображения, умения ориентироваться в пространстве.
- Развитие способности детей самим придумывать новые игровые упражнения с мячом и осваивать их.

Творческие игровые технологии с использованием мяча способствуют:

Развитию высших психических функций.

Созданию условий для формирования у детей рациональных, экономных, осознанных движений в играх с мячом в процессе накопления двигательного опыта и применения его в повседневной жизни; развитию воображения, формированию речевых и творческих способностей.

Развитию ловкости, координации, аккуратности и точности движений, смелости.

Формированию способностей взаимодействовать с партнером; способностей играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Формированию у ребенка способности к получению и обработке информации, в результате чего рождается любознательность, изобретательность, смекалка, творчество.

1.5. Диагностика освоения детьми дополнительной программы

Мониторинг освоения техники владения мячом проводится по критериям, предложенные Николаевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»)

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

Низкий. Часто ошибается, редко выполняет правильно упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Иногда ошибается, испытывает трудности, но в большинстве случаев может технически правильно выполнить большинство упражнений с мячом. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Легко, свободно, уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Может придумать новые упражнения с мячом

Критерии усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

- Броски мяча вверх и ловля его двумя руками:
 - 1 балл - часто ошибается, редко выполняет правильно;
 - 2 балла - умеет в большинстве случаев правильно выполнить;
 - 3 балла - всегда правильно и точно выполняет.

- Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком:
 1 балл - редко выполняет правильно;
 2 балла - иногда ошибается, но в большинстве случаев может правильно выполнить задание;
 3 балла - может выполнить легко, свободно.

- Отбивание мяча об пол одной рукой:
 1 балл - не способен выполнить;
 2 балла - выполняет, иногда ошибается;
 3 балла - легко, активно выполняет.

- Отбивание правой – левой руками поочередно на месте:
 1 балл - не может выполнить;
 2 балла - выполняет, иногда допускает ошибки;
 3 балла - может выполнить свободно, охотно.

- Ведение мяча, продвигаясь бегом:
 1 балл - часто ошибается;
 2 балла - редко допускает ошибки;
 3 балла - технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение.

- Перебрасывание мяча от груди друг другу:
 1 балл - часто ошибается, не справляется;
 2 балла - допускает ошибки;
 3 балла - технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение.

- Ведение мяча, продвигаясь вперед между предметами:
 1 балл - не справляется;
 2 балла - умеет, но допускает ошибки;
 3 балла - может выполнить правильно, результативно, уверенно.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах детской деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определённые направления развития и образования детей (далее - образовательные области) - «речевое развитие», «физическое развитие», «социально-коммуникативное развитие».

Реализация материалов данной программы осуществляется при активном взаимодействии детей, воспитателя, логопеда, родителей.

Э

программы кружковой деятельности «Школа мяча»

а 1. Подготовительный этап

Вид деятельности	Сроки исполнения	Ответственные	Ресурсы
Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся. Заполнение мониторинговых карт	сентябрь	Воспитатель,	Мониторинговые карты
Изучение методических материалов	сентябрь	Воспитатель, логопед	Педкабинет, интернет
Проведение психолого - педагогического консилиума ДОУ по результатам мониторинговых карт воспитанников	сентябрь	Медработники, логопед, музруководитель	Диагностическая литература
Планирование работы, написание программы.	Сентябрь	Воспитатель, Логопед	Перспективный план
Беседа с родителями «Знакомство с программой кружка «Школа мяча»	Сентябрь	Воспитатель, Логопед	Перспективный план
Проведение консультаций со специалистами:логопед, педиатр, музруководитель.	Сентябрь	Медработники, логопед, музруководитель	Диагностическая литература

2. Основной этап

Вид деятельности	Сроки исполнения	Ответственные	Место проведения
Познавательные беседы о мяче, о видах спорта с мячом.	Сентябрь	Воспитатель	ДОУ
Оформление родительского уголка «Наш весёлый звонкий мяч».	Октябрь	Воспитатель	ДОУ
Наполнение предметно окружающей Среды	по плану	Воспитатель, родители	ДОУ
Экскурсия в спортивно - оздоровительный комплекс «Армада».	Октябрь	Воспитатели, родители	ДОУ
Мастер - класс для родителей «Играя с мячом, развиваем речь детей»	Октябрь	Воспитатель	ДОУ
Беседа для родителей: «Чем полезен для здоровья мяч?»	Ноябрь	Воспитатель	ДОУ
Эстафета на улице «Прыг– скок, команда за здоровьем»	Ноябрь	Воспитатель	ДОУ
Консультация для педагогов ДОУ «Влияние мяча на развитие и воспитание детей»	Ноябрь	Воспитатель	ДОУ
Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни	в течение года	Воспитатель	ДОУ
Спортивное развлечение «С мячом по жизни»	Декабрь	Воспитатель, музработник	ДОУ
Логоритмика, игры и упражнения с мячом под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение	в течение года	Воспитатель, логопед, музработник	ДОУ
Создание буклетов «Игры с мячом для вашего ребенка»	Декабрь	Воспитатель	ДОУ
Развлечение: «Мой весёлый звонкий мяч»	Январь	Воспитатель,	ДОУ

Мастер - класс для родителей: «Необычное использование мяча в логопедии»	Январь	Воспитатель, логопед	ДОУ
Тематический стенд «Такие разные мячи».	Февраль	Воспитатель, родители	ДОУ
Создание картотеки игр с мячом для родителей «Играем с детьми».	Февраль	Воспитатель	ДОУ
Мастер - класс для педагогов ДОУ «Развитие коммуникативных и творческих способностей дошкольников через игру с мячом	Февраль	Воспитатель	ДОУ
Конкурс рисунков и поделок «Любимые спортивные игры с мячом нашей семьи»	Март	Воспитатель, родители	ДОУ
Выставка книжек - малышек «Мой любимый звонкий мяч»	Март	Воспитатель	ДОУ
Мастер - класс для родителей «Спортивные элементы игры с мячом»	Апрель	Воспитатель	ДОУ
Изготовление мячей в технике «Папье-маше» вместе с родителями.	Апрель	Воспитатель	ДОУ

3. Заключительный этап

Вид деятельности	Срок исполнения	Ответственные	Место проведения
Спортивное мероприятие с родителями «С мячом играй – здоровье прибавляй!»	Апрель	Воспитатели, родители	ДОУ
Итоговое анкетирование родителей по кружковой работе «Школа мяча»	Апрель	Воспитатели	ДОУ
Открытое мероприятие «Путешествие в страну разноцветных мячей»	Апрель	Воспитатель	ДОУ
Фотовыставка «Наш друг - волшебный мяч»	Апрель	Воспитатель	ДОУ
	Май	Руководители, воспитатели, логопед	ДОУ

Итоговый педсовет «Роль кружка «Школа мяча» в коррекционно - развивающей работе»			
Сравнительный анализ достижений воспитанников.	Май	Воспиталь, логопед	ДОУ

2.2. Формы работы и приемы:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
В совместной деятельности, индивидуальной, групповой - беседа, занятия.
В ходе режимных моментов - утренняя зарядка, релаксация, дыхательная гимнастика, просмотр видеоматериалов
- Формирование основных навыков двигательной деятельности:
-В совместной, индивидуальной, групповой деятельности - подвижные игры, игровые упражнения, соревнования, эстафеты, спортивные досуги, круговые тренировки, развлечения.
В ходе режимных моментов - утренняя зарядка, индивидуальная работа по развитию движений с мячом.

Используются современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные.
- Технология проектной деятельности: игровая.
- Информационно - коммуникационные технологии - игровые, обучающие.
- Игровая технология: игровые, физические.

В работе нами применялись следующие методы:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- мониторинг;
- сравнительный анализ достижений воспитанников.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Психолого-педагогические условия поддержки детской инициативы:

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки,

уверенности в собственных возможностях и способностях.

- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

ННОД проходит в совместной деятельности педагога и детей, ненавязчиво, с использованием игровых обучающих ситуаций, при сочетании групповой и индивидуальной работы с детьми.

ННОД проходит в старшей группе.

Продолжительность занятий 25 мин.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Во взаимодействии с семьями воспитанников мы используем следующие формы:

Традиционные:

- Индивидуальные беседы, консультации.
- Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, информационные листы, буклеты).
- День сотрудничества: консультирование родителей вместе с ребёнком, показ элементов упражнений с мячом.
- Спортивные мероприятия с родителями «С мячом играй – здоровье прибавляй», «Любимые спортивные игры нашей семьи с мячом»
- Стенгазеты, фоторепортажи, фотоальбомы, спортивные дневники из опыта семейного воспитания.

Нетрадиционные:

- Тренинги для родителей.
- Родительские мастер-классы по изготовлению мячей из разных материалов.
- Практикумы для родителей.
- Создание совместно с родителями картотеки игр с мячом.

2.5. Особенности взаимодействия с социумом

Взаимодействие с различными учреждениями дает возможность значительно обогатить познания детей о формировании здорового образа жизни, способствует их общению, как в повседневной жизни, так и специально организованной среде. Это все в комплексе создает оптимальные условия для развития ребенка, его личностного развития с учетом новых федеральных требований в образовании, индивидуализации личности каждого ребенка, развития его интересов, потребностей, способностей.

Данное взаимодействие является одним из условий совершенствования работы ДОУ по реализации образовательных областей программы «Здоровье» и «Физическая культура». Программа предусматривает выступление на спортивных праздниках на площадках детского сада, других детских садов и школ, участие в районных спортивных мероприятиях.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технической обеспеченности программы кружка «Школа мяча»

При решении задач по развитию и укреплению здоровья воспитанников через упражнения с мячом материально-технические условия, оборудование, состояние здоровья, обстановка благоприятно влияющие на эмоциональное состояние ребенка и его развитие являются основополагающими. Поэтому нами была проведена оценка материально - технического обеспечения физкультурным оборудованием спортивного зала и групповых комнат. При анализе выявилось, что в ДОУ уделяется большое внимание материально-техническому обеспечению и предметно-развивающей среде, так как формирование мотивации на укрепление своего здоровья через упражнения с мячом не может осуществляться без наличия разнообразного материала:

- выделение достаточной площади, с учетом санитарно – гигиенических норм;
- мячей различного диаметра, формы, цвета;
- комплектов схем по проведению общеразвивающих упражнений с мячами;
- картотеки подвижных игр с мячами, на улице и в помещении;
- подбор картин, раздаточного материала с изображением различных видов спорта связанных с мячами;
- комплексов дыхательной гимнастики;
- Ламинатор, проектор, экран, доска, магнитофон, ноутбук, интернет-ресурс.
- С позиций формирования двигательной активности, что в значительной

степени реализуется в физкультурной деятельности детей, в аспекте личностно – ориентированного подхода к воспитанию здорового, жизнерадостного ребенка, путем предоставления ему свободы самореализации, но не исключаяющей роли обучения, на базе старшей группы работает кружок «Школа мяча».

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания:

Образовательная область	Методические пособия
Физическое развитие	Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008. Шивринская С.Е., Валькова Л.Л. Школа мяча. Методические рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. - Изд-во «Детство-пресс», 2010 5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010. 6. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Издательство НЦ ЭНАС, 2004 Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, Москва, «Сфера», 2007г. 8. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка, Москва, «Просвещение», 2006 г. . Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004 10. Микляева, Н.В. Физкультурно–оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. / Под общей ред. Микляевой Н.В, - М.: УЦ «Перспектива», 2011. – 152 с. . Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова – М.: Айрис-Пресс, 2004. – 175с. . Николаева Н.И. «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом» . Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей / С. С. Прищепа - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.

	. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. / Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 112 с. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 147с. 16. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. / Т.Е. Харченко. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
Речевое развитие	Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие - М.: Генезис, 2010
Социально-коммуникативное развитие	1.Харченко, Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду / Т.Е. Харченко. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 176 с. . Фетисова С.Л., Фокин А.М. (РГПУ им. А.И.Герцена), Санкт-Петербург. Значение «школы мяча» в формировании психо - физиологической базы двигательных способностей детей. Материалы научно - практической конференции. 17 сентября 2014г. г. Томск). саду / А.В. Запорожец, Т.А. Маркова. – М.: Педагогика, 1979. - 285 с. Конеева Е.В. Детские подвижные игры/ Под ред. Е.В. Конеевой. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 64с. .Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М.: Просвещение, 1990. – 175с. 6. Арушанова, А.Г. Организация диалогического общения дошкольников со сверстниками [Текст] / А.Г. Аршунова // Дошкольное воспитание. - 2001. - №5. – С. 10-14. 3. Берн, Э. Что вы говорите после того, как сказали «привет», или Психология человеческой судьбы [Текст] / Э. Берн. – М., 2004. – 1 Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов [Текст] / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – 74 Ярославль, 2006. – 165 с. 25. 67 с.

1. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.

Комаровой, М.В. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 336.

2. Доронова Т. Право на охрану здоровья// Дошкольное воспитание. - № 9. –

3. Елжова, Н.В. Педсоветы, семинары, методические объединения в ДОУ / Н.В. Елжова - Ростов- на- Дону.: Феникс, 2008. – 342 с.

. Кутузова, И.А. Что должен знать руководитель дошкольного учреждения / И.А. Кутузова. – М.: Просвещение, 2004. – 159 с.

3.3. Организация образовательной деятельности с учетом особенностей воспитанников и специфики группы.

Программа для детей 5-7 лет реализуется на дополнительных занятиях в кружке «Школа мяча». Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале ДОУ в течение учебного года. Длительность занятия - 25 – 30 минут. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Логопедическую группу посещают дети с общим недоразвитием речи 2 и 3 уровня речевого развития, обусловленные дизартрией. Общее недоразвитие речи у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом представляет собой нарушение всей произносительной стороны речи (моторика артикуляционного аппарата) и внеречевых процессов: общей и мелкой моторики, пространственных представлений. По характеристике общей моторики дошкольников с общим недоразвитием речи дети моторно неловки, ограничен объем активных движений, мышцы быстро утомляются при функциональных нагрузках. Неустойчиво стоят на одной какой-либо ноге, не могут попрыгать на одной ноге, пройти «по мостику» и т.д. Плохо подражают при имитации движений: как идет солдат, как летит птица и т.д. Особенно заметна моторная несостоятельность на физкультурных и музыкальных образовательных деятельности, где дети отстают в темпе, ритме движений, а также при переключаемости движений. Дети коррекционной группы имеют, как правило, остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы, приводящие к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному темпу и переключаемости.

Игровые упражнения с мячом способствуют коррекции психомоторного развития воспитанников с общим недоразвитием речи, развитию общей и мелкой моторики. Речевое сопровождение к игровым упражнениям с мячом благотворно влияет на развитие темпо-ритмической организации речи, речевой активности дошкольников.

Оптимизируется коррекционное - развивающая работа в логопедической группе. Общеразвивающие упражнения и основные виды движений с разными видами (по размерам и структуре) мячей у детей с нарушением речи способствуют развитию речевого аппарата через крупную и мелкую моторику. Подвижные игры способствуют развитию физических качеств, развитию речи, эмоциональной разрядке.

Для создания целостной системы здоровьесбережения воспитанников в учреждении оборудован физкультурный зал. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На прогулочной территории учреждения оборудована спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование. Мелкое физкультурное оборудование доступно для детей большую часть дня.

3.4. Перспективный календарно-тематический план кружковой работы «Школа мяча»

Сентябрь

1 -2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на четвереньках;
- на носочках, семенящим шагом.

Бег: - обычный;

- подскоками, руки на поясе;
- боковой галоп со сменой направления.

Комплекс ОРУ с малым мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во упражнений
1	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1 – наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; 2 – и. п., кисти расслабить; 3 – наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 – и. п. То же в левую сторону.	4 - 6
2	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1 – руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч; 2 – завести руки в и. п., одновременно переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч; 4 – вернуться в и. п.	4 - 6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1 – поворот вправо; отбить мяч о пол; 2 – поймать мяч двумя руками, вернуться в и. п.; 3 – поворот влево, отбить мяч о пол; 4 – поймать мяч двумя руками, и. п.	4 - 5
4	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1 – отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками; 2 – отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками; 3 – отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4 – и. п.	4 - 5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1, 3 – поднять от пола плечи и руки, потянуться подбородком вверх и сильнее сжать мяч коленями; 2, 4 – вернуться в и. п.	4- 5
6	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе; руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
7	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1 – отбить мяч о пол двумя руками; 2 – присесть, поймать мяч; 3 – встать; 4 – и. п.	5 - 6
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1, 2, 3, 4 – прыжки на правой ноге, мяч перекладывать из руки в руку вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с надавливанием стопой на мяч-	3 раза по 8 прыжков

		пяткой, серединой стопы, пальцами ног.	
9	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью, локти в сторону	1, 3 – и. п., вдох; 2, 4 – с силой сжать мяч ладонями, выдох.	2- 3

Основные виды движения:

1. Учить детей прокатывать мяч по прямым рукам из положения стоя.
«Катиться колобок по дорожке, катиться...»
2. Учить отбивать мяч от пола двумя руками на месте. И. п. – стоя, мяч держать двумя руками.
«Учим колобка прыгать».
3. Учить раскачивать мяч, лежащий на ладонях вытянутых рук вверх и вниз, одновременно выполняя полуприсед. «Качели для мяча».

Подвижная игра

Название игры	Описание
«Охотники и зайцы»	Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!»- зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два- три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных.

Игра малой подвижности

Название игры	Описание
«Эхо»	Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т. п). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т. д., пока все дети не назовут свои имена.

Сентябрь

3 -4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- полуприсед;
 - «муравьишки» (вперед);
- Бег:**
- прямой, как лошадки;
 - полька (два раза на одной ноге и два раза на другой);
 - челночный.

Комплекс ОРУ с малым мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во упражнений
1	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1 – наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; 2 – и. п., кисти расслабить; 3 – наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 – и. п. То же в левую сторону.	4 - 6
2	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1 – руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч; 2 – завести руки в и. п., одновременно переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч; 4 – вернуться в и. п.	4 - 6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1 – поворот вправо; отбить мяч о пол; 2 – поймать мяч двумя руками, вернуться в и. п.; 3 – поворот влево, отбить мяч о пол; 4 – поймать мяч двумя руками, и. п.	4 -5
4	Сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1 – отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками; 2 – отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками; 3 – отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4 – и. п.	4 - 5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1, 3 – поднять от пола плечи и руки, потянуться подбородком вверх и сильнее сжать мяч коленями; 2, 4 – вернуться в и. п.	4- 5
6	Лежа на животе, сомкнув ноги, Пятки вместе; руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
7	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1 – отбить мяч о пол двумя руками; 2 – присесть, поймать мяч; 3 – встать; 4 – и. п.	5 - 6
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1, 2, 3, 4 – прыжки на правой ноге, мяч перекладывать из руки в руку вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге.	3 раза

		Прыжки чередовать с надавливанием стопой на мяч-пяткой, серединой стопы, пальцами ног.	по 8 прыжков
9	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью, локти в сторону	1, 3 – и. п., вдох; 2, 4 – с силой сжать мяч ладонями, выдох.	2- 3

Основные виды движения:

1. Упражнять детей прокатывать мяч между ладонями, вращая руки по часовой и против часовой стрелки. «Катится колобок по дорожке, катится, через бревнышки перекатывается». И. п. – стоя. Руки согнуты в локтях перед грудью, локти разведены в стороны, мяч зажат между тыльной стороной ладони одной руки и ладонью другой руки.
2. Упражнять детей ударять мячом об пол правой (левой) рукой и ловить его этой же рукой.
3. Учить подбрасывать мяч, постепенно увеличивая амплитуду броска. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук. «Все выше, выше и выше» (если мяч упал, следует начать упражнение сначала).

Подвижная игра	Описание
«Горячая картошка»	Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4 – 5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч. УКАЗАНИЕ: Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу. УСЛОЖНЕНИЕ: 1. Мячи разной массы. 2. Мячи разного размера. 3. Количество мячей более двух.

Игра малой подвижности	Описание
«Поменяемся местами»	Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что –нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть резиновые мячи». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3 -4 мин.

Октябрь

1– 2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- с ритмичными хлопками попеременно под левую (правую) ногу;
- на носках, руки за головой.

Бег:

- обычный;
- по диагонали зала;
- непрерывный.

Комплекс ОРУ с мячом – «ежом»

№	Исходное положение	Выполнение упражнений	Кол –во упражнений
1	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями вверх и вниз	10 - 12
2	Средняя стойка, мяч впереди в обеих руках	1 – положить мяч под подбородок и прижать; 2 – руки в стороны; 3 – взять мяч в руки; 4 – и. п.	4 - 5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – поворот влево; 2 – наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону.	4 - 5
4	Сидя, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – поднять правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – поднять левую ногу, передать под ногой мяч в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
5	Лёжа на спине, согнув ноги, стопы ног на полу на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - руки соединить за головой, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – опираясь на стопы и плечи, поднять вверх туловище и переложить мяч в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
6	Лёжа на животе, сомкнутые руки вперед под подбородком, мяч в правой руке, ноги прижаты к полу	1 – поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны; 2 – руки назад, передать мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п.; То же с другой руки.	4 - 5
7	Основная стойка, мяч в правой руке	1 – присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 2 – встать в и. п.; 3 – присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 4 – встать в и. п.	5 - 6
8	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1, 3 – прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку; 2, 4 – прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами	3 раза по 8 прыжков

		стоп вперед, назад, по кругу.	
9	Стойка, сомкнув ноги, мяч плотно зажат ладонями на уровне груди.	1 – и. п., вдох; 2, 3, 4 – медленный выдох, надавливать на мяч поочередно руками, имитируя лепку снежка	2 - 3

Основные виды движения:

1. Учить прокатывать мяч вокруг шеи. (Поднимать и опускать голову в момент прокатывания мяча).
2. Повторить бросание мяча об пол и ловля его попеременно двумя, одной рукой. «Заколдованный мячик».
3. Учить детей подбросить мяч, уронить на пол, поймать. «Непослушный мячик». Выполнять правой, затем левой рукой. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук.

Подвижная игра	Описание
«Забей гол в ворота»	Дети выстраиваются в 2 колонны, у каждого мяч. На расстоянии 2 м от первого ребенка стоят «ворота» (дуга). Первый игрок отбивает мяч ногой, стараясь попасть в «ворота», затем проползает на четвереньках под дугой, догоняет свой мяч, берет его и встает в конец колонны. Как только один игрок проползет под дугой, следующий отбивает мяч. Побеждает та команда, игроки которой больше голов забили в ворота.

Игра малой подвижности	Описание
«Часовые»	Вдоль зала на пол кладут параллельно две веревки длиной 3- 4 м. на расстоянии 1 м или мелом прочерчивают две линии. Выбирают двух часовых, которые становятся один напротив другого за линиями (веревками), как бы с двух сторон коридора, им завязываются глаза. Играющие в произвольном порядке или установив очередь стремятся пройти, проползти (пробежать нельзя) по коридору между часовыми так, чтобы они не обнаружили их. Если часовой услышал, то он говорит: «Стой!» - и вытягивает одну руку вперед. Тот, кого обнаружили, возвращается обратно, тот, кому удастся бесшумно пройти, становится на другой стороне коридора. Если кто-то из часовых ошибается 3 раза, его сменяют другим. Если играющих мало, то каждый делает по несколько попыток, а если играющих много, то – по одной. Часовые снимают повязки и смотрят, сколько ребят они пропустили. По окончании игры, отмечают лучших часовых и лучших играющих.

Октябрь

3 – 4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- «гуськом»;
- на четвереньках.

Бег: - обычный;

- с ускорением;
- челночный.

Комплекс ОРУ с мячом – «ежом»

№	Исходное положение	Выполнение упражнений	Кол –во упражнений
1	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями вверх и вниз	10 - 12
2	Средняя стойка, мяч впереди в обеих руках	1 – положить мяч под подбородок и прижать; 2 – руки в стороны; 3 – взять мяч в руки; 4 – и. п.	4 - 5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – поворот влево; 2 – наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону.	4 - 5
4	Сидя, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – поднять правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – поднять левую ногу, передать под ногой мяч в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
5	Лёжа на спине, согнув ноги, стопы ног на полу на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - руки соединить за головой, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – опираясь на стопы и плечи, поднять вверх туловище и переложить мяч в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
6	Лёжа на животе, сомкнутые руки вперед под подбородком, мяч в правой руке, ноги прижаты к полу	1 – поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны; 2 – руки назад, передать мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п.; То же с другой руки.	4 - 5
7	Основная стойка, мяч в правой руке	1 – присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 2 – встать в и. п.; 3 – присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 4 – встать в и. п.	5 - 6
8	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1, 3 – прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку; 2, 4 – прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами	3 раза по 8 прыжков

		стоп вперед, назад, по кругу.	
9	Стойка, сомкнув ноги, мяч плотно зажат ладонями на уровне груди.	1 – и. п., вдох; 2, 3, 4 – медленный выдох, надавливать на мяч поочередно руками, имитируя лепку снежка	2- 3 раза

Основные виды движений:

1. Учить прокатывать мяч от носков к туловищу, сидя на полу, ноги прямые, поймать мяч возле живота двумя руками. «Горка для мяча».
2. Упражнять детей ловить мяч двумя руками после удара об пол и хлопка в ладоши один (два, три и т.д.) раза. «Ловкие руки – руки жонглёра».
3. Учить бросать мяч вверх, ловить его двумя руками с хлопком. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук. «Хвастливые руки».

Подвижная игра	Описание
«Быстро возьми»	Дети двигаются в колонне по кругу заданным способом (бегом, приставным шагом, в приседе, подскоками, ходьбой на носках и т. д.). В кругу лежат мячи количеством на один меньше, чем детей. В любой момент воспитатель произносит: «Быстро возьми!» и играющие должны как можно быстрее взять один предмет. В конце игры отмечает самых ловких детей, тех, кто ни разу не остался без предмета.

Игра малой подвижности	Описание
«Ловкие пальцы»	По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Когда все предметы собраны, садятся на пол и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую – нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками. <u>УСЛОЖНЕНИЕ:</u> Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой в правую руку.

Ноябрь

1 – 2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;
- «гуськом»;

- на четвереньках.
- Бег:** - обычный;
- с ускорением;
- челночный.

Комплекс ОРУ с мячом (d = 20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнений	Кол - во повторений
1	Средняя стойка, мяч впереди – внизу в прямых руках	1 – поворот головы вправо; 2 – поворот головы влево; 3 – наклон головы вниз; 4 – и. п.	3 - 4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 – подняться на носки, мяч вверх; 2 – опуститься, мяч за голову; 3 – подняться, мяч вверх; 4 – и. п.	5 -6
3	Средняя стойка, мяч за головой	1, 3 – присесть на носках, мяч вперед; 2, 4 – и. п.	5 -6
4	Сидя, согнув ноги, руки в стороны, мяч под правой рукой	1, 3 – отклониться назад, поднять согнутые ноги и прокатить под ними мяч; 2, 4 – поймать мяч левой рукой, опустить ноги, принять и.п.	4 -5
5	Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища, согнуты в локтях	1,3 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову не поднимать; 2, 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
6	Лежа на спине, мяч в согнутых руках за головой	1 – 3 – потянуться носками ног вниз, мячом вверх; 4 – и. п.	3 - 4
7	Лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди	1 – перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди; 2 – и. п.; 3 – перекатиться в другую сторону; 4 – и. п.	4 - 5
8	Основная стойка, мяч внизу	1, 3 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2, 4 – и. п. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча ногой.	3 раза по 5 прыжков
	Одна нога на мяче, руки на поясе	1, 3 – прокатить мяч от себя; 2, 4 – к себе. То же другой ногой.	
9	Основная стойка, мяч впереди	1, 3 – мяч к груди, вдох; 2, 4 – вернуться в и.п., выдох.	2 - 3
10	Основная стойка, мяч впереди	1, 3 – мяч к груди вдох; 2, 4 – вернуться в и.п.	2 - 3

Основные виды движений:

1. Закрепить вращение мяча правой и левой руками. И. п. – сидя на полу, ноги разведены. «Мячик платье поменял, кто ж его разрисовал?»
2. Упражнять детей ловить мяч двумя руками после удара об пол и хлопка в ладоши за спиной и перед грудью. «Быстрые руки».

3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу снизу. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук. «Рисуем радугу – дугу». Можно натянуть веревочку и бросать мяч через нее.

Подвижная игра	Описание
«Горячая картошка»	Играющие дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по мячу. По сигналу, оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4 – 5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч. УКАЗАНИЕ: Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу. УСЛОЖНЕНИЕ: 1. Мячи разной массы. 2. Мячи разного размера. 3. Количество мячей более двух.

Игра малой подвижности	Описание
«Эхо»	Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т. п). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т. д., пока все дети не назовут свои имена.

Ноябрь

3 – 4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- с высоким подниманием колена;

- на носках с разным положением рук.
- Бег:**
 - обычный;
 - сильно сгибая ноги назад;
 - длинной змейкой

Комплекс ОРУ с мячом (d = 20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнений	Кол - во повторений
1	Средняя стойка, мяч впереди – внизу в прямых руках	1 – поворот головы вправо; 2 – поворот головы влево; 3 – наклон головы вниз; 4 – и п.	3 - 4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 – подняться на носки, мяч вверх; 2 – опуститься, мяч за голову; 3 – подняться, мяч вверх; 4 – и. п.	5 -6
3	Средняя стойка, мяч за головой	1, 3 – присесть на носках, мяч вперед; 2, 4 – и. п.	5 -6
4	Сидя, согнув ноги, руки в стороны, мяч под правой рукой	1, 3 – отклониться назад, поднять согнутые ноги и прокатить под ними мяч; 2, 4 – поймать мяч левой рукой, опустить ноги, принять и.п.	4 -5
5	Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища, согнуты в локтях	1,3 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову не поднимать; 2, 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
6	Лежа на спине, мяч в согнутых руках за головой	1 – 3 – потянуться носками ног вниз, мячом вверх; 4 – и. п.	3 - 4
7	Лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди	1 – перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди; 2 – и. п.; 3 – перекатиться в другую сторону; 4 – и. п.	4 - 5
8	Основная стойка, мяч внизу	1, 3 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2, 4 – и. п. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча ногой.	3 раза по 5 прыжков
	Одна нога на мяче, руки на поясе	1, 3 – прокатить мяч от себя; 2, 4 – к себе. То же другой ногой.	
9	Основная стойка, мяч впереди	1, 3 – мяч к груди, вдох; 2, 4 – вернуться в и. п., выдох.	2 - 3
10	Основная стойка, мяч впереди	1, 3 – мяч к груди вдох; 2, 4 – вернуться в и. п.	2 - 3

Основные виды движений:

1. Формировать умение прокатывать мяч от одной ноги к другой. И. п.- сидя на полу, ноги врозь. Наклон, выполнить упражнение, ноги прямые, выпрямиться.

2. Учить ловить мяч двумя руками после удара об пол и хлопка в ладоши за спиной и перед грудью. «Шустрые ручки».
3. Совершенствовать перебрасывание мяча друг другу от груди. И. п. – стоя, мяч держать перед грудью. «Рисуем радугу – дугу».

Подвижная игра	Описание
«Быстро возьми»	Дети двигаются по кругу заданным способом (бегом, приставным шагом, в приседе, подскоками, ходьбой на носках и т. д.). В кругу лежат мячи количеством на один меньше, чем детей. В любой момент воспитатель произносит: «Быстро возьми!» и играющие должны как можно быстрее взять один предмет. В конце игры отмечает самых ловких детей, тех, кто ни разу не остался без предмета.

Игра малой подвижности	Описание
«Ловкие пальцы»	По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Когда все предметы собраны, садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую – нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками. <u>УСЛОЖНЕНИЕ:</u> Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой в правую руку.

Декабрь

1 – 2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на носках;
- с высоким подниманием колен.

Бег:

- с выбросом ног вперед;
- боковой галоп;
- «змейкой».

Комплекс ОРУ с малым мяч

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1 – наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; 2 – и. п., кисти расслабить; 3 – наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 – и. п. То же в левую сторону.	4 -6
2	Средняя стойка, мяч в правой руке внизу	1 – поднять руки вверх; 2 – опуская руки вниз, правой кистью с силой сжать мяч; 3 – руки за спину, передать мяч в левую руку; 4 – и. п., мяч в левой руке. То же с другой рукой.	4 -6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1 – поворот вправо, отбить мяч от пола и поймать двумя руками; 2 – вернуться в и. п., отбить мяч от пола перед собой и поймать; 3 – поворот влево, отбить мяч от пола и поймать его двумя руками 4 – и. п. То же в другую сторону.	4 - 6
4	Сед ноги врозь, мяч согнутых руках перед грудью	1 – наклон влево - вперед, отбить мяч о пол за левой ногой напротив левой стопы и поймать мяч двумя руками; 2 – наклон вправо – вперед, отбить мяч о пол за правой ногой напротив правой стопы и поймать двумя руками; 3 – наклон вперед, отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4 – вернуться в и. п.	4 -5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1, 3 – сгруппироваться, локтями коснуться коленей; 2, 4 – вернуться в и. п.	4 -5
6	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3 – поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить назад в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
7	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1 – полуприсед; 2 – встать и одновременно подбросить мяч вверх; 3 – полуприсед; 4 – поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и.п.	4 -5
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в левой руке	1, 2, 3, 4 – прыжки на правой ноге, на 1 – переключать мяч в другую руку. То же на левой ноге.	2 - 3

		Прыжки чередовать с ходьбой, перекладывая мяч перед собой из руки в руку.	
9	Широкая стойка, мяч в правой руке внизу	1 – руки в стороны, вдох; 2 – руки через стороны вниз, правой кистью сжать с силой мяч, выдох; 3 – переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вдох; 4 – руки через стороны вниз, левой кистью с силой сжать мяч, выдох.	2 -3

Основные виды движения:

1. Повторить прокатывание мяча вокруг себя в одну и в другую стороны, сидя на коленях.
«Колобок катится вокруг пенёчка».
2. Упражнять отбивать мяч от пола правой и левой руками поочередно.
Вариант: отбивать мяч правой, левой, двумя руками.
3. Совершенствовать перебрасывание мяча друг другу из – за головы. И. п. – стоя, мяч за головой. «Рисуем радугу – дугу».

Подвижная игра	Описание
«Охотники и зайцы»	Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два- три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных.

Игра малой подвижности	Описание
«Поменяемся местами»	Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться тем детям, у кого есть что –нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, воспитатель говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть резиновые мячи». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3 -4 мин.

Декабрь

3 – 4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с ходьбой

Ходьба: - обычная;

- на носках с разными положениями рук;

- «по-медвежьи».

Бег:

- со средней скоростью;
- челночный бег;
- по диагонали.

Комплекс ОРУ с малым мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1 – наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; 2 – и. п., кисти расслабить; 3 – наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 – и. п. То же в левую сторону.	4 -6
2	Средняя стойка, мяч в правой руке внизу	1 – поднять руки вверх; 2 – опуская руки вниз, правой кистью с силой сжать мяч; 3 – руки за спину, передать мяч в левую руку; 4 – и. п., мяч в левой руке. То же с другой рукой.	4 -6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1 – поворот вправо, отбить мяч от пола и поймать двумя руками; 2 – вернуться в и. п., отбить мяч от пола перед собой и поймать; 3 – поворот влево, отбить мяч от пола и поймать его двумя руками; 4 – и. п. То же в другую сторону.	4 - 6
4	Сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1 – наклон влево - вперед, отбить мяч о пол за левой ногой напротив левой стопы и поймать мяч двумя руками; 2 – наклон вправо – вперед, отбить мяч о пол за правой ногой напротив правой стопы и поймать двумя руками; 3 – наклон вперед, отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4 – вернуться в и. п.	4 -5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1, 3 – сгруппироваться, локтями коснуться коленей; 2, 4 – вернуться в и. п.	4 -5
6	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1 – поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3 – поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить назад в правую руку; 4 – и. п.	4 - 5
7	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1 – полуприсед; 2 – встать и одновременно подбросить мяч вверх; 3 – полуприсед; 4 – поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и. п.	4 -5
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в левой руке	1, 2, 3, 4 – прыжки на правой ноге, на 1 – перекладывать мяч в другую руку. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с ходьбой, перекладывая мяч перед собой из руки в руку.	2 - 3
9	Широкая стойка, мяч в правой руке внизу	1 – руки в стороны, вдох; 2 – руки через стороны вниз, правой кистью сжать с силой мяч,	2 -3

		выдох; 3 – переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вдох; 4 – руки через стороны вниз, левой кистью с силой сжать мяч, выдох.	
--	--	---	--

Основные виды движения:

1. Прокатить мяч от ладони к плечу, второй рукой мяч поймать. То же в другую сторону.
И. п. – стоя, руку вытянуть в сторону, мяч лежит на ладони. «Колобок катится по узенькой дорожке».
2. Упражнять в отбивании мяча от пола сначала только правой, затем только левой рукой.
Усложнить упражнение можно, если зафиксировать ноги в одной точке (нарисованным следом, встать в круг) и совершать отбивы, не сходя с места.
3. Подбросить мяч – хлопок – бросить мяч партнеру. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук. Можно выполнять упражнение в тройках, четверках.

Подвижная игра	Описание
«Забей гол в ворота»	Дети выстраиваются в 2 колонны, у каждого мяч. На расстоянии 2 м от первого ребенка стоят «ворота» (дуга). Первый игрок отбивает мяч ногой, стараясь попасть в «ворота», затем проползает на четвереньках под дугой, догоняет свой мяч, берет его и встает в конец колонны. Как только один игрок проползет под дугой, следующий отбивает мяч. Побеждает та команда, игроки которой больше голов забили в ворота.

Игра малой подвижности	Описание
«Часовые»	Вдоль зала на пол кладут параллельно две веревки длиной 3- 4 м на расстоянии 1 м или мелом прочерчивают две линии. Выбирают двух часовых, которые становятся один напротив другого за линиями (веревками), как бы с двух сторон коридора, им завязываются глаза. Играющие в произвольном порядке или установив очередь стремятся пройти, проползти (пробежать нельзя) по коридору между часовыми так, чтобы они не обнаружили их. Если часовой услышал, то он говорит: «Стой!» - и вытягивает одну руку вперед. Тот, кого обнаружили, возвращается обратно, тот, кому удаётся бесшумно пройти, становится на другой стороне коридора. Если кто-то из часовых ошибается 3 раза, его сменяют другим. Если играющих мало, то каждый делает по несколько попыток, а если играющих много, то – по одной. Часовые снимают повязки и смотрят, сколько ребят они пропустили. По окончании игры, отмечают лучших часовых и лучших играющих.

Январь

3 – 4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на носках, руки в стороны;

- приставным шагом вперед.

Бег:

- обычный;
- высоко поднимая колено;
- меняя направление по сигналу.

Комплекс ОРУ с мячом «ежом»

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями по кругу	10 -12
2	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в левой руке	1 – согнуть левую руку, положить мяч на плечо, прижать его ухом; 2 – отвести левую руку в сторону; 3 – правой рукой взять мяч; 4 – и. п., мяч в правой руке. То же с другой руки	4 -5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – поворот вправо; 2 – наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону.	4 - 5
4	Сидя, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – поднять левую ногу, передать мяч под ногой в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – поднять правую ногу, передать мяч под ногой в правую руку; 4 – и. п.	4 -5
5	Лежа на спине, согнув ноги, голени параллельно полу, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – сгруппироваться, передать мяч в левую руку над согнутыми ногами; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – выпрямить ноги вверх, передать мяч в правую руку за ногами; 4 – и. п.	4 - 5
6	Лежа на животе, руки впереди, мяч в правой руке, голова опущена, ноги прижаты	1, 3 – руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2, 4 – вернуться в и. п. То же с другой стороны.	4 - 5
7	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – присесть. Руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3 – присесть, руки назад, переложить мяч в правую руку за спиной; 4 – и.п.	5 - 6
8	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1, 3 – прыжок ноги врозь, руки вместе, переложить мяч в левую руку; 2, 4 – прыжком вернуться в и.п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с ходьбой.	3 раза по 8 прыжков

9	Стойка, сомкнув ноги, руки согнуты, мяч держать кончиками пальцев обеих рук.	1 – и. п., вдох; 2, 3, 4 – медленный выдох, сложить губы трубочкой, крутить мяч вперед или назад, поочередно перехватывая руками («дуем на горячую картошку»)	2 -3
---	--	--	------

Основные виды движения:

1. Прокатить мяч партнеру и поймать его обратно. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь. Положить руки на мяч сверху, затем отправить мяч партнеру.
2. Отбивать мяч от пола правой (левой) рукой, двигаясь при этом по залу. «Хозяин вывел собачку погулять».
3. Подбросить мяч, сделать хлопок за спиной, бросить мяч партнеру. Перебрасывать мяч можно по кругу, если в четверках – возможно перекрестное перебрасывание. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук.

Игра средней подвижности	Описание
«День и ночь»	У каждого из детей в руках по мячу. По команде: «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, набивание мяча на месте и др.) По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.

Игра малой подвижности	Описание
«У кого мяч?»	Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий открыв глаза, пытается определить у кого мяч, обращаясь к игроку: «Вика, покажи руки!» Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Февраль

1 -2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на пятках, руки на поясе;
- «змейкой».

Бег: - обычный;

- боковой галоп со сменой ведущего;
- с изменением темпа.

Комплекс ОРУ с мячом (d =20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повто-ренений
1	Основная стойка, мяч сзади – внизу в прямых руках, голова повернута влево	1, 2 – плавный поворот головы вправо – вниз; 3, 4 – плавный поворот вниз – влево, вернуться в и. п.	3 - 4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 – мяч вверх, левую ногу назад на носок; 2 – вернуться в и. п.; 3 – мяч вверх, правую ногу назад на носок; 4- и. п.	5 -6
3	Широкая стойка, мячверху	1 – наклон к левой ноге; 2 – прокатить мяч левой рукой к правой ноге; 3 – взять мяч; 4 - и. п. То же к другой ноге.	4 -5
4	Сидя, ноги врозь, руки в стороны, левая на мяче	1, 2 – прокатить мяч под прямыми поочередно поднимаемыми ногами; 3 – поймать мяч правой рукой; 4 – и. п., правая рука на мяче. То же в другую сторону.	4 - 5
5	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны – вниз, мяч под левой рукой	1 – поднять туловище и прокатить мяч в правую руку; 2 – поймать мяч правой и опуститься; 3 – поднять туловище и прокатить мяч в левую руку; 4 -поймать мяч левой, и. п.	4 - 5
6	Лежа, мяч в прямых руках за головой	1 – левую ногу вперед под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч; 2 – и. п.; 3 – правую ногу вперед под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч; 4 – и. п.	3 - 4
7	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1, 3 – одновременно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны; 2, 4 – поймать мяч и, прокатить от себя, вернуться в и. п. Ноги от пола не отрывать.	5 - 6
8	Средняя стойка, мяч внизу	1, 3 – опуститься на колени, мяч вверх; 2, 4 – вернуться в и.п. без помощи рук	5 - 6
9	Стойка руки на поясе, боком к мячу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с прокатыванием мяча ногой; 1, 3 – мяч от себя, пятку на мяч; 2, 4 – мяч к себе, носок на мяч. То же другой ногой.	3 раза по 6 прыжков

10	Средняя стойка, мяч на полу впереди	1, 3 – наклон вниз, взять мяч, выпрямиться, мяч вверх - назад, медленный вдох (поднимаем тяжелый камень); 2, 4 – имитация броска вдаль, выдох с наклоном вниз	2 - 3
----	-------------------------------------	--	-------

Основные виды движения:

1. Упражнять прокатывать мяч друг другу сидя на коленях. Положить руки на мяч сверху, затем отправить мяч партнеру.
2. Учить детей поочередно отбить мяч от пола правой, левой рукой и встать в затылок за партнером. «Друг за другом забегаем, мячик точно отбиваем».
3. Подбросить мяч, сделать хлопок за спиной и перед грудью, бросить мяч партнеру. И. п. – стоя, мяч лежит на ладонях вытянутых рук. Партнеры стоят лицом друг к другу. Выполняют упражнение сначала правой, затем левой рукой.

Игра высокой подвижности	Описание
«Стрелок»	Проводятся две параллельные линии на расстоянии 3 -4 м друг от друга. В середине между ними кладется обруч . Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в обруче. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. ПРАВИЛА ИГРЫ: в начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Игра малой подвижности	Описание
«Поменяемся местами»	Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться тем детям, у кого есть что –нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть резиновые мячи». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3 -4 мин.

Февраль

3 -4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на носках, руки вверх;

- с различным положением рук.
- Бег:**
 - подскоками, руки на поясе;
 - с выбросом ног вперед;
 - высоко поднимая колено.

Комплекс ОРУ с мячом (d =20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади – внизу в прямых руках, голова повернута влево	1, 2 – плавный поворот головы вправо – вниз; 3, 4 – плавный поворот вниз – влево, вернуться в и. п.	3 - 4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 – мяч вверх, левую ногу назад на носок; 2 – вернуться в и. п.; 3 – мяч вверх, правую ногу назад на носок; 4 – и. п.	5 - 6
3	Широкая стойка, мячверху	1 – наклон к левой ноге; 2 – прокатить мяч левой рукой к правой ноге; 3 – взять мяч; 4 – и. п. То же к другой ноге.	4 - 5
4	Сидя, ноги врозь, руки в стороны, левая на мяче	1, 2 – прокатить мяч под прямыми поочередно поднимаемыми ногами; 3 – поймать мяч правой рукой; 4 – и. п., правая рука на мяче. То же в другую сторону.	4 - 5
5	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны – вниз, мяч под левой рукой	1 – поднять туловище и прокатить мяч в правую руку; 2 – поймать мяч правой рукой и опуститься; 3 – поднять туловище и прокатить мяч в левую руку; 4 – поймать мяч левой рукой, и. п.	4 - 5
6	Лежа, мяч в прямых руках за головой	1 – левую ногу вперед под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч; 2 – и. п.; 3 – правую ногу вперед под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч; 4 – и.п.	3 - 4
7	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1, 3 – одновременно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны; 2, 4 – поймать мяч и, прокатить от себя, вернуться в и.п. Ноги от пола не отрывать.	5 - 6
8	Средняя стойка, мяч внизу	1, 3 – опуститься на колени, мяч вверх; 2, 4 – вернуться в и.п. без помощи рук	5 - 6
9	Стойка руки на поясе, боком к мячу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с прокатыванием мяча ногой; 1, 3 – мяч от себя, пятку на мяч; 2, 4 – мяч к себе, носок на мяч. То же другой ногой.	3 раза по 6 прыжков

10	Средняя стойка, мяч на полу впереди	1, 3 – наклон вниз, взять мяч, выпрямиться, мяч вверх - назад, медленный вдох (поднимаем тяжелый камень); 2, 4 – имитация броска вдаль, выдох с наклоном вниз	2 - 3
----	-------------------------------------	--	-------

Основные виды движения:

- 1.Закрепить прокатывание мяча по прямым рукам стоя. «Катится колобок по дорожке, катится...»
2. Учить отбивать мяч от пола правой (левой) рукой справа (слева) от себя на месте. «Мячик спортсмен»
- 3.Подбросить мяч четыре раза, поймать три раза, четвертый раз ловит второй игрок, стоящий сзади. Обежать и встать в затылок товарищу. Убегать в одну сторону (вправо или влево).

Подвижная игра	Описание
«Бег к реке»	На некотором расстоянии от реки чертится линия, вдоль которой выстраиваются играющие. По сигналу водящего игроки бегут к реке, достают со дна ее камень и, бегом возвращаясь назад, отдают камень водящему. Водящий определяет первые три места. Игра продолжается. ПРАВИЛА ИГРЫ: Водящий может удлинить или сократить дистанцию, давать различные задания.

Игра малой подвижности	Описание
«Игра в мяч»	Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т.д. Если играющий не поймает мяч, то переходит на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке. ПРАВИЛА ИГРЫ: Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке.

Март

1 -2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - с различным положением рук (вверх, в стороны, за голову, вперед);
- на пятках;

- с высоким подниманием колен;
- перекатом с пятки на носок.

Бег:

- обычный;
- на носках;
- «змейкой».

Комплекс ОРУ с малым мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Основная стойка, мяч в правой руке	1 – 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3 – 4 - вернуться в и. п. То же левой рукой.	5 - 7
2	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п.	6 - 8
3	Ноги на ширине ступни, мяч в правой руке	1 – 2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3 – 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
4	Стоя на коленях, мяч в правой руке	1 - 4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5 – 8 – то же влево.	6
5	Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой	1 – 2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3 - 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
6	Основная стойка, мяч в левой руке	Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1 -12.	2 -3
7	Основная стойка, мяч в правой руке	1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в и. п.	5 - 6

Основные виды движений:

1. Учить прокатывать мяч друг другу головой стоя на четвереньках. Мяч сначала поймать руками, зафиксировать его на полу, затем толкнуть головой по направлению к партнеру.
2. Формировать навык отбивать мяч один (два, три и т.д.) раз и прокатывать партнеру. «С другом весело играть».

3. Закрепить перебрасывание мяча друг другу снизу. «Рисуем радугу-дугу».

Игра средней подвижности	Описание
«Горячая картошка»	Играющие дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4 – 5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч. УКАЗАНИЕ: Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу. УСЛОЖНЕНИЕ: 1. Мячи разной массы. 2. Мячи разного размера. 3. Количество мячей более двух.

Игра малой подвижности	Описание
«Найди и промолчи»	Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет мяч. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, отрывают глаза и приступают к поискам спрятанного мяча. Нашедший мяч подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанный мяч. УКАЗАНИЯ: Воспитатель поручает прятать мяч и самим детям. Если кто-то затрудняется в поисках, можно подсказать ему, говоря «холодно», «жарко».

Март

3 -4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - на носках;

- на пятках;

- с высоким подниманием колен;

Бег: - обычный;
 - на носках;
 - на месте.

Комплекс ОРУ с малым мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Основная стойка, мяч в правой руке	1 – 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3 – 4 - вернуться в и. п. То же левой рукой.	5 - 7
2	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 – вернуться в и. п.	6 - 8
3	Ноги на ширине ступни, мяч в правой руке	1 – 2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3 – 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
4	Стоя на коленях, мяч в правой руке	1 - 4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5 – 8 – то же влево.	6
5	Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой	1 – 2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3 - 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
6	Основная стойка, мяч в левой руке	Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1 -12.	2 -3
7	Основная стойка, мяч в правой руке	1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в и. п.	5 - 6

Основные виды движения:

1. Закрепить прокатывание мяча по прямым ногам. «Катится колобок по тропинке, катится...»
2. Формировать навык отбивать мяч от пола правой (левой) рукой с хлопком в ладоши. «Учим мячик прыгать».

3. Закрепить подбрасывание мяча, постепенно увеличивая амплитуду броска. «Все выше, и выше, и выше».

Подвижная игра	Описание
«Охотники и зайцы»	Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!»- зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два- три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных.

Игра малой подвижности	Описание
«Не теряй равновесия»	Дети расходятся по залу в рассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараться как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие дети садятся на пол.

Апрель

1 – 2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на носках, руки вверх;

- с различным положением рук.

- Бег:**
- подскоками, руки на поясе;
 - с захлестом голеней;
 - высоко поднимая колени.

Комплекс ОРУ с мячом (d=20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади - внизу в прямых руках	1 – 4 – повороты и наклоны головы, влево, как бы рисуя носом цифру 8, лежащую на боку	3 - 4
2	Средняя стойка, мяч внизу	1 – мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола; 2 – и. п.; 3 – мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола; 4 – и.п.	5 - 6
3	Широкая стойка, мяч внизу	1 – наклон вниз, мяч на пол у левой ноги; 2 – обкатить мячом левую ногу левой рукой; 3 – обкатить мячом правую ногу правой рукой; 4 – и. п.	4 - 5
4	Сидя, ноги в стороны, мяч сверху	1 – наклон вперед, зажать мяч между внутренними лодыжками; 2 – перекат на спину, руки согнуты около туловища; 3 – ноги в стороны. Поймать мяч; 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
5	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны – вниз, мяч под левой рукой	1, 3 – поднять туловище и прокатить мяч под спиной в правую руку; 2, 4 – опуститься и передать мяч над туловищем в левую руку	4 - 5
6	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1 – перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди; 2 – и. п.; 3 – перекатиться в другую сторону; 4 – и. п.	4 - 5
7	Основная стойка, мяч внизу	1 – выпад вправо, мяч отбить об пол около правой ноги двумя руками и поймать; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, мяч отбить об пол около левой ноги двумя руками и поймать; 4 – и. п.	4 - 5
8	Основная стойка, мяч впереди	1 – 3 – прыжки на двух ногах, мяч у груди; 4 – поворот кругом через левое плечо, мяч впереди; То же с поворотом через правое плечо в и. п. Прыжки чередовать с ходьбой вперед и назад, зажав мяч между внутренними лодыжками.	3 раза по 8 прыжков
9	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1, 3 – короткий вдох; 2, 4 – длинный выдох, с силой сжать мяч	2 - 3

Основные виды движения:

1. Закрепить передачу мяча из руки в руку за спиной – влево и вправо. «Колобок вокруг деревьев катится».
2. Ловить мяч двумя руками после удара об пол и хлопка в ладоши за спиной.
3. Закрепить бросок мяча партнеру из – за головы. «Рисуем радугу дугу».

Игра средней подвижности	Описание
«День и ночь»	У каждого из детей в руках по мячу. По команде: «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, набивание мяча на месте и др.) По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.

Игра малой подвижности	Описание
«Ловкие пальцы»	По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Когда все предметы собраны, садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками. <u>УСЛОЖНЕНИЕ:</u> Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой в правую руку.

Апрель

3 -4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на пятках, руки на поясе;
- «змейкой».

Бег: - обычный;

- боковой галоп со сменой ведущего;

- с изменением темпа.

Комплекс ОРУ с мячом (d=20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол –во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади - внизу в прямых руках	1 – 4 – повороты и наклоны головы, влево, как бы рисуя носом цифру 8, лежащую на боку	3 - 4
2	Средняя стойка, мяч внизу	1 – мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола; 2 – и. п.; 3 – мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола; 4 – и. п.	5 - 6
3	Широкая стойка, мяч внизу	1 – наклон вниз, мяч на пол у левой ноги; 2 – обкатить мячом левую ногу левой рукой; 3 – обкатить мячом правую ногу правой рукой; 4 – и. п.	4 - 5
4	Сидя, ноги в стороны, мяч вверх	1 – наклон вперед, зажать мяч между внутренними лодыжками; 2 – перекат на спину, руки согнуты около туловища; 3 – ноги в стороны. Поймать мяч; 4 – вернуться в и. п.	5 - 6
5	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны – вниз, мяч под левой рукой	1, 3 – поднять туловище и прокатить мяч под спиной в правую руку; 2, 4 – опуститься и передать мяч над туловищем в левую руку	4 - 5
6	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1 – перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди; 2 – и. п.; 3 – перекатиться в другую сторону; 4 – и. п.	4 - 5
7	Основная стойка, мяч внизу	1 – выпад вправо, мяч отбить об пол около правой ноги двумя руками и поймать; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, мяч отбить об пол около левой ноги двумя руками и поймать; 4 – и. п.	4 - 5
8	Основная стойка, мяч впереди	1 – 3 – прыжки на двух ногах, мяч у груди; 4 – поворот кругом через левое плечо, мяч впереди; То же с поворотом через правое плечо в и. п. Прыжки чередовать с ходьбой вперед и назад, зажав мяч между внутренними лодыжками.	3 раза по 8 прыжков
9	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1, 3 – короткий вдох; 2, 4 – длинный выдох, с силой сжать мяч	2 - 3

Основные виды движения:

1. Закрепить вращение мяча правой, затем левой руками. «Мячик платье поменял, кто ж его разрисовал?».
2. Повторить отбивание мяча правой и левой рукой на месте.
3. Повторить перебрасывание мяча из – за головы сидя, ноги скрестно.

Подвижная игра	Описание
«Передай мяч» (Эстафета)	Дети распределяются на две подгруппы, встают в 2 колонны и по сигналу передают мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. <u>Варианты передачи:</u> а) над головой; б) справа или слева; в) внизу между ног; г) в положении сидя на полу или скамейке.

Игра малой подвижности	Описание
«Запрещенное движение»	Воспитатель встает с играющими в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключением заранее установленного им запрещенного. Тот, кто ошибется и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечаются участники, не сделавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные. Играющие обязаны выполнять все движения, кроме запрещенного. Получившие штрафное очко продолжают играть.

Май

1 – 2 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - обычная;

- на носках с разным положением рук;
- в полуприседе.

Бег: - с выбросом ног вперед;

- «змейкой»;

- сильно сгибая ноги назад.

Комплекс ОРУ с мячом (d=20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади внизу в прямых руках	1 – 4 – повороты и наклоны головы, как бы рисуя носом цифру 8	3 - 4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 – отвести левую ногу назад, мяч вперед – вверх и прокатить по рукам к груди; 2 - приставить ногу, прокатить мяч по рукам вниз; 3 – отвести правую ногу назад, мяч вперед-вверх и прокатить по рукам к груди; 4 - вернуться в и. п., приставив ногу и прокатив мяч по рукам вниз	5 - 6
3	Широкая стойка, мячверху	1 - поворот с наклоном к левой ноге; 2 – прокатить левой рукой мяч за ногами в правую руку; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону.	4 -5
4	Сидя в упоре сзади, мяч у живота	1 – упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя; 2 – сед в упоре сзади; 3 – поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками; 4 – вернуться в и. п.	4 -5
5	Сидя, согнув ноги, мяч зажат между колен, руками обхватить колени	1, 3 – пережат на спину; 2, 4 – и. п.	5 -6
6	Лежа на спине, мяч зажат между внутренними лодыжками, руки вверх	1– пережат на живот в левую сторону; 2– пережат на спину в правую сторону; 3 – пережат на живот в правую сторону; 4 – пережат в и. п. в левую сторону.	3 -4
7	Лежа на животе, руки в стороны, мяч под правой рукой	1 – одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку; 2 – и. п., мяч под левой рукой; 3 – одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку; 4 – и. п.	4 - 5
8	Основная стойка, мяч у груди в согнутых руках	1 – выпад вперед правой ногой, левой рукой отбить мяч об пол; 2 – поймать мяч, вернуться в и. п.; 3 – выпад вперед левой ногой, правой рукой отбить мяч об пол; 4 – поймать мяч, вернуться в и. п.	4 -5
9	Стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс	Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу.	3 раза по 6 прыжков

10	Лежа на спине, мяч на животе в согнутых руках	Диафрагмальное дыхание: 1, 3 – вдох, втянуть живот в себя; 2, 4 – выдох, надуть живот	2 - 3

Основные виды движения:

1. Закрепить прокатывание мяча по прямым рукам из положения стоя. «Катиться колобок по дорожке, катиться...»
2. Повторить отбивание мяча правой рукой в движении. «Учим колобка прыгать».
3. Повторить подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Подвижная игра	Описание
«Охотники и утки»	Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый -второй, образуют две команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступить нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.

Игра малой подвижности	Описание
«Затейники»	Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое – нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим.

Май

3 -4 неделя

Вводная часть: ходьба чередуется с бегом.

Ходьба: - на носках;

- на пятках;

- «гуськом»;

Бег: - обычный;

- с выбросом ног вперед;

- непрерывный с ускорением.

Комплекс ОРУ с мячом (d=20 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади внизу в прямых руках	1 – 4 – повороты и наклоны головы, как бы рисуя носом цифру 8	3 - 4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 – отвести левую ногу назад, мяч вперед – вверх и прокатить по рукам к груди; 2- приставить ногу, прокатить мяч по рукам вниз; 3 – отвести правую ногу назад, мяч вперед-вверх и прокатить по рукам к груди; 4 - вернуться в и. п., приставив ногу и прокатив мяч по рукам вниз	5 - 6
3	Широкая стойка, мячверху	1 - поворот с наклоном к левой ноге; 2 – прокатить левой рукой мяч за ногами в правую руку; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону.	4 -5
4	Сидя, в упоре сзади, мяч у живота	1 – упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя; 2 – сед в упоре сзади; 3 – поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками; 4 – вернуться в и. п.	4 -5
5	Сед согнув ноги, мяч зажат между колен, руками обхватить колени	1, 3 – перекаат на спину; 2, 4 – и. п.	5 -6
6	Лежа на спине, мяч зажат между внутренними лодыжками, руки вверх	1 – перекаат на живот в левую сторону; 2 – перекаат на спину в правую сторону; 3 – перекаат на живот в правую сторону; 4 – перекаат в и. п. в левую сторону.	3 -4
7	Лежа на животе, руки в стороны, мяч под правой рукой	1 – одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку; 2 – и. п., мяч под левой рукой; 3 – одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку; 4 – и. п.	4 - 5
8	Основная стойка, мяч у груди в согнутых руках	1 – выпад вперед правой ногой, левой рукой отбить мяч об пол; 2 – поймать мяч, вернуться в и. п.; 3 – выпад вперед левой ногой, правой рукой отбить мяч об пол; 4 – поймать мяч, вернуться в и. п.	4 -5
9	Стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс	Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу.	3 раза по 6 прыжков

10	Лежа на спине, мяч на животе в согнутых руках	Диафрагмальное дыхание: 1, 3 – вдох, втянуть живот в себя; 2, 4 – выдох, надуть живот	2 - 3

Основные виды движения:

1. Закрепить прокатывание мяча между ладонями. И. п.- стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, локти разведены в стороны, мяч зажат между тыльной стороной ладони одной руки и ладонью другой руки.
2. Повторить отбивание мяча левой рукой в движении.
3. Повторить бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками.

Подвижная игра	Описание
«Ловля оленей»	Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего: «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех – пяти повторений подчитывается количество пойманных оленей. ПРАВИЛА ИГРЫ: Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Игра малой подвижности	Описание
«Летает – не летает»	Дети стоят в кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д. Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет. ВАРИАНТ: Игру можно проводить во время медленной ходьбы.