

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ключевской № 2»
Омского муниципального района Омской области

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете № 54 МБДОУ
«Детский сад «Ключевской № 2»
от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Ключевской №2»
Т.В.Кононенко
Приказ № 155 от 02.09.2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мой веселый звонкий мяч»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-7 лет
Трудоемкость программы: 1 год
Форма обучения: очная
Уровень сложности: стартовый

Руководитель:
Силина Екатерина Васильевна,
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества: такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость. В организации свободной деятельности детей в условиях ДОО играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети не владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). С этой целью в детском саду введена дополнительная программа «Мой веселый звонкий мяч», которая предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей дошкольного возраста, с учетом способностей и состояния здоровья детей. Программа дополняет основную образовательную программу МБДОУ по физическому развитию дошкольников и обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем программы начального общего образования по предмету «Физическая культура»

Данная программа имеет **физическую направленность**. Работа является эффективным средством повышения двигательной активности детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Актуальность программы в настоящее время очевидна: в двигательной деятельности наиболее комфортно и привлекательно для детей происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

Цель и задачи программы

Цель: развитие волевых и психофизических качеств, повышение уровня физического развития дошкольников посредством освоения движений с мячом.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей, развитие личностных качеств;

- формирование ценностных установок и ориентаций;
- формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие коммуникативных умений.

Обучающие

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне;
- сформировать умение выпускать мяч в вертикальном направлении вверх и вниз, используя движения только в локтевом суставе и кисти, метание только кистью;
- приучать выполнять движения руками с учетом направления полета мяча, величины мяча, его веса, скорости движения;
- выделять связь силы отталкивания мяча с высотой, дальностью полета.

Воспитывающие

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать координацию движений.

Принципы построения программы:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к ребенку с учетом состояния его здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности и уровня развития двигательной активности.

Принцип сознательности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип систематичности обеспечивается регулярностью проведения занятий, правильным планированием учебного материала;

Принцип последовательности предлагает обучение новому движению после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

Принцип повторяемости обеспечивает постоянное повышение сложности учебно-тренировочных занятий;

Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей, их физической подготовленности.

Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении, является важным условием предупреждения травматизма.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка.

Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Общая характеристика программы

Данная программа направлена на создание благоприятных условий для развития детей, его положительной социализации, успешного сотрудничества взрослых и детей. Систематизирована структура организации занятий, направленных на обучение старших дошкольников различным спортивным играм с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальце в и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей.

Программа рекомендована для использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Срок освоения программы - учебный год (36 недель).

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 72 часа. Занятие проводятся 2 раза в неделю

длительностью 25-30 минут.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление дружеских взаимоотношений в совместных играх и на занятиях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, упорства в достижении поставленных целей;
- положительная социализация детей.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
- осуществление самостоятельного выбора способов задач в зависимости от конкретных условий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД:

- воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание умения действовать в коллективе, умения соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей;
- осуществление действия по образцу и заданному правилу;
- сохранение заданной цели;
- формирование умения видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;
- осуществление контроля своей деятельности по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- ориентация на партнера по общению;
- умение слушать собеседника; задавать вопросы;
 - характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- у детей сформируется представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- у детей сформируются умения выпускать мяч в вертикальном направлении вверх и вниз;
- у детей выработается умение осуществлять ловлю мяча с разными положениями рук;
- научатся выполнять движения руками с учетом направления мяча, величины, веса и скорости движения;
- дети научатся выделять связь силы отталкивания мяча с высотой, дальностью полета.
- дети научатся выполнять действия с мячом в парах, группах
- сформируется умение переносить двигательный опыт в различные игры, ситуации

Содержание программы

Основной единицей образовательного процесса выступает непосредственно образовательная деятельность, форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Непосредственно образовательная деятельность протекает в конкретный временной период. В процессе НОД педагог создает разнообразные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются ***игровые приемы***, разнообразные виды наглядности. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного двигательного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и

требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Педагог широко использует также **ситуации выбора** (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Структура организации занятия

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть:

общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом, дыхательные упражнения.

Заключительная часть:

подвижные игры, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в группе, в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

сентябрь

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1. Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча.</p> <p>2. Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>3. Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>4. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>	<p>МОНИТОРИНГ</p> <p>1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с массажным мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</u> <u>П/И «Брось – догони».</u> <u>П/И «Подбрось – поймай».</u> <u>Дыхательные упражнения</u> «Носик балуется».</p> <p>3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с большим мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.</u> <u>ОВД</u> 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». <u>Дыхательные упражнения</u> «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Пляж»(3) «Волшебный сон» (4).</p>

октябрь

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с малым мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дыхательные упражнения</u> «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с надувным мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.</u> <u>ОВД</u> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дыхательные упражнения</u> «Шарик лопнул» «Молодцы»</p>

ноябрь

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1. Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения</p>	<p>1 Часть: Ходьба семенящим шагом,</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика</p>

<p>сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.</p> <p>2.Познакомить со спортивными играми с мячом.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься в команде.</p>	<p>широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп.</p> <p>Ходьба.</p> <p>2Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». <u>Дыхательные упражнения</u> «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p>3Часть: Релаксация «Ароматическая»(1) «Каждый спит» (2).</p>	<p>«Антошка».</p> <p>2Часть: <u>ОРУ</u> с фитболом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дыхательные упражнения</u> «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).</p>
--	---	--

декабрь

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2.Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p>	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с попрыгунчиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». <u>Дыхательные упражнения</u> «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Звери спят, птицы спят»(1) «Колыбельная» (2).</p>	<p>1Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром. <u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочком. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дыхательные упражнения</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3Часть: Релаксация «Фея сна» (3) Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек» (4).</p>

январь

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой;</p>	<p>1Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p>	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть:</p>

<p>отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.</p> <p>2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p>	<p>2Часть: <u>ОРУ</u> с цветным клубком. <u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячиком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дыхательные упражнения</u> «Дровосек» «Ах!».</p> <p>3Часть: Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).</p>	<p><u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с цилиндром. <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дыхательные упражнения</u> «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Сказочный сон» (3) Просмотр мультфильма «Неженка» (4).</p>
---	---	---

февраль

задачи	занятие 1-2	занятие3-4
<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.</p> <p>2.Развивать глазомер.</p> <p>3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.</p>	<p>1Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба.</p> <p>2Часть: <u>ОРУ</u> с малым пластмассовым мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> со шнурком. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». <u>Дыхательные упражнения</u> «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p>3Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).</p>	<p>1Часть: Ритмическая гимнастика «Cocolate».</p> <p>2Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>Упражнение для кистей рук</u> с карандашом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дыхательные упражнения</u> «Гармошка» «Партизаны».</p> <p>3Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).</p>

март

задачи	занятие 1-2	занятие3-4
<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p>	<p>1Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2Часть:</p>	<p>1Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри».</p> <p>2Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p>

<p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p>	<p><u>ОРУ</u> с футболом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с брусочком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.</p> <p>П/И «Догони мяч».</p> <p>П/И «Ловкая пара».</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u></p> <p>«Обед»</p> <p>«Насос».</p> <p>3Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Подводный мир» (1)</p> <p>«У лесного ручья» (2).</p>	<p><u>Упражнение для кистей рук</u> с гимнастической палочкой.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур.</p> <p>П/И «Мяч навстречу мячу».</p> <p>П/И «Успей поймать».</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u></p> <p>«Художники»</p> <p>«Дятел».</p> <p>3Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Ароматическая палочка» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «С борю по сосенке» (4).</p>
--	---	---

апрель

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1. Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ходьба спиной вперёд, парами.</p> <p>Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с надувным мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с пластмассовым массажным мячом.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола).</p> <p>П/И «Послушный мяч».</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u></p> <p>«Дуем друг на друга»</p> <p>«Полёт в космос».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Волшебный сон» (1)</p> <p>«Тайны космоса» (2).</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с цветным клубком.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с мячиком для пинг-понга.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>1. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).</p> <p>П/И «Ты катись, катись, наш мячик».</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u></p> <p>«Нырлящики»</p> <p>«Ось».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация</p> <p>«Путешествие на облаке» (3)</p> <p>Просмотр мультфильма «Как утёнок-музыкант научился играть в футбол» (4)</p>

май

задачи	занятие 1-2	занятие 3-4
<p>1. Развивать двигательную активность.</p> <p>2. Воспитывать положительные эмоции.</p> <p>3. Определить уровень владения мячом.</p>	<p>1 Часть:</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>2 Часть:</p> <p><u>ОРУ</u> с большим мячом.</p> <p><u>Упражнение для кистей рук</u> с попрыгунчиком.</p> <p><u>ОВД</u></p> <p>Самостоятельные игры с</p>	<p>Физкультурный праздник</p> <p>«Разноцветный быстрый мяч».</p> <p>МОНИТОРИНГ</p>

	мячами. <u>Дыхательные упражнения</u> «Сирень» «Песенка». 3Часть: Релаксация «Цветы распускаются» (1) «Загораем» (2).	
--	---	--

Контрольно-оценочные средства

Способы определения результативности:

- опрос детей по пройденному материалу;
- наблюдение за детьми во время занятий;
- мониторинг результатов обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;

Для оценки результатов разработаны критерии (Н.В.Полтавцевой):

Диагностика действий с мячом

№		Баллы
1	<i>Подбрасывание и ловля:</i>	
	- подбрасывает выше своего роста, ловит мягко, захватывая мяч с боков пальцами, не сходя с места	4
	- подбрасывает выше своего роста, ловит жестко, не выходит за пределы обруча	3
	- подбрасывает мяч выше своего роста, ловит жестко, выходит за пределы обруча	2
	- подбрасывает невысоко, ловит жестко	1
	- подбрасывает высоко или невысоко, но не ловит	0
2	<i>Отбивание и ловля</i>	
	- после отбивания мяча ловля осуществляется на уровне пояса или груди, захватывая мяч мягко пальцами рук, не сходя с места	4
	- после отбивания от пола ловит мяч жестко на уровне пояса или груди, не выходя из обруча	3
	- ловит жестко на уровне пояса или груди, выходя за пределы обруча	2
	- ловит жестко, низко наклоняясь	1
	- после отбивания не ловит мяч	0
3	<i>Перебрасывание и ловля в паре</i>	
	- выпускает мяч по заданной амплитуде при действиях с партнером 2 мячами и удачно ловит мяч	4
	- в действиях с партнером при перебрасывании мяча бросает по дугообразной траектории, регулируя силу броска, удачно ловит мяч	3
	- бросает мяч партнеру резко, плохо регулируя силу броска, но удачно ловит мяч	2

	- бросает мяч партнеру резко, не регулируя силу броска, ловит только точно брошенный мяч	1
	- отмечается нестабильность в выполнении ловли мяча	0
4	<i>Ведение мяча</i>	
	- ведет без остановки и равномерно мяч между 6 стульями, расположен-	4
	ными на расстоянии 1м друг от друга	
	- ведет мяч между стульями но с остановками	3
	- успешно ведет мяч по прямой без остановки, равномерно	2
	- ведет мяч по прямой с остановками	1

16-13 баллов – высокий уровень

12-8 баллов – средний уровень

7-1 балл – низкий уровень

Периодичность срезов – 2 раза в год: сентябрь, май

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём.

- мячи разного веса и диаметра;
- баскетбольные корзины;
- набивные мячи;
- конусы - ориентиры.

Учебно-методическое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Мой веселый звонкий мяч» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до

2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

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

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

- Федеральный закон от 31.07.20 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020г. №28

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021г. №2

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.

2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания

[Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина. - М.:

Просвещение, 1990. - с. 176 - 180.

3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1986. - 128с.

4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5 - 7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.

5. Воротилкина И.М. «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008. - 96с.

7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева. - Изд.2 - е, доп., М., «Просвещение», 1971. -210с.

8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4 - 7 лет» -

«Детство - пресс», 2009.

9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство - пресс», 2005.

10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство - пресс», 2010.

11. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Подвижные игры

«Брось – догони»

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

«Подбрось – поймай»

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

«Мяч сквозь обруч»

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

«Попади в цель»

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

«Шмель»

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

«Ловишки с мячом»

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

«Мяч среднему»

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

«Быстрый мячик»

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Не уйдёшь от наших рук.»

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Отбивают о пол.

Бросают вверх и ловят.

Отбивают о пол.

«Ловкая пара»

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

«Мяч вдогонку»

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

«Мяч в кругу»

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

«Догони мяч»

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

«Закати мяч в обруч»

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной

касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

«Передай мяч»

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

«Не упусти шарик»

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

«Мяч о пол»

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

«Кати в цель»

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

«Подвижная мишень»

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

«Попади в ворота»

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота,

ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

«Мяч по дорожке»

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

«Мяч в корзину»

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

«Догони мячик»

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

«Мяч навстречу мячу»

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

«Успей поймать»

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

«Послушный мячик»

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

«Ты катись, катись, наш мячик»

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

«Горизонтальная мишень»

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

«Точный удар»

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

«Попади и поймай»

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

«Не упусти мяч»

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

«Закати мяч»

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

«Выстрели мячом»

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать

на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

«Не задень мяч»

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

«Стой!»

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

«Гонка мячей по кругу»

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

«Мяч по кочкам»

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

«Играй, играй, мячик не теряй»

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

«Проведи мяч»

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

«Поймай мяч»

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

«Передал – садись»

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

«Кто быстрее?»

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

«Волейбол с воздушными шарами»

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

«Быстро отвечай»

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

Дыхательные упражнения

«Носик балуется»

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

«Смешинка»

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

«Шарик лопнул»

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под

шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопаётся – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

«Подуй на листик»

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

«Летят мячи»

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

«Ветер и листья»

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

«Ёжик»»

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

«Каша кипит»

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

«Ветер дует»

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

«Лесной воздух»

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

«Маятник»

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

«На турнике»

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

«Подуй на снежинку»

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

«Хлопушка»

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

«Молодцы»

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

«Дровосек»

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

«Ах!»

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

«Вырасти большой»

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

«Стёклышко»

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

«Мыльные пузыри»

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

«Апчхи!»

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

«Гармошка»

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

«Партизаны»

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

«Обед»

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

«Насос»

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

«Художники»

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

«Дятел»

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

«Дуем друг на друга»

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

«Полёт в космос»

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

«Ныряльщики»

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

«Осы»

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

«Сирень»

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

«Песенка»

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