

Татьяна
ОВЧИННИКОВА

Ольга
ЧЕРНАЯ

Людмила
БАРЯЕВА



ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

*В пособии
представлены
методики
коррекционной,
профилактической
и развивающей
работы с детьми
старшего
дошкольного
возраста.*



**ИГРАЙТЕ
вместе с
детьми**

 **КАРО**



**Ольга Владимировна Черная
Людмила Борисовна Баряева
Татьяна Сергеевна Овчинникова**
**Занятия, упражнения и игры
с мячами, на мячах, в мячах.**
Обучение, коррекция, профилактика

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8871383*

*Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика:
Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Под
ред. Т. С. Овчинниковой.: КАРО; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9925-0564-1*

Аннотация

В пособии представлены методики коррекционной, профилактической и развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствующие сенсомоторному развитию детей, профилактике и коррекции нарушений опорнодвигательного аппарата у дошкольников.

В пособии представлены три вида работы с мячом. Во-первых, включена программа для детей 5–7 лет «Игры с мячами», которая носит развивающий характер и описывает освоение действий с мячом и подготовку дошкольника к командным играм (баскетбол, волейбол и др.). Во-вторых, подвижные игры, логоритмические упражнения, звуковая гимнастика на больших мячах (фитболах) содержатся в программе «Двигательный игротренинг» для детей 4-х лет. В-третьих, для самых маленьких детей будут интересны игры с мячами в сухом бассейне.

В пособии рассматриваются особенности моторно-двигательного развития дошкольников, даются рекомендации по проведению коррекционной двигательной гимнастики с использованием мячей. В ходе занятий с детьми используется полифункциональное оборудование фирмы «Альма».

Пособие может оказать существенную помощь педагогам, родителям в занятиях с детьми, имеющим различный уровень сенсомоторного и речевого развития.

Пособие соответствует «Программе воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л. В. Лопатиной.

Содержание

Введение	5
Что ребёнок должен уметь делать с мячом в дошкольном возрасте	10
Как оценить эффективность занятий с детьми	15
На что необходимо обратить внимание во время занятий	18
Учим навыкам владения мячом	19
Обучение владению мячом	19
Методика освоения игр с мячами	37
Формирование действий с мячом	51
Игровые упражнения с мячами	59
Игры с мячом	63
Речевые игры	77
Игры без мяча	80
Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол и волейбол	82
Корректируем нарушения опорно-двигательного аппарата в играх на мячах	83
О программе «двигательный игротренинг»	83
Общеразвивающие упражнения на мячах	90
Дыхательная и звуковая гимнастика на мячах	105
Комплекс общеразвивающих и дыхательных упражнений	105
Логоритмика на фитболах	108
Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков	108
Игровые упражнения на этапе дифференциации звонких согласных	109
Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации шипящих звуков	112
Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации сонорных звуков	115
Подвижные сюжетные игры с фитболами для самых маленьких	118
Подвижные сюжетные игры с фитболами для детей среднего возраста	120
Подвижные бессюжетные игры с фитболами	125
Игры-забавы с фитболами	126
Психокоррекционные игры с фитболами	127
Занимаемся профилактикой здоровья, играя в мячах	129
Организация и методика занятий в сухом бассейне	130
Игровые упражнения в сухом бассейне	131
Игры и упражнения с шариками	131
Общеразвивающие упражнения с шариками	134
Игры в сухом бассейне	134
Игры с мячами и нестандартным оборудованием	139
Игра «бросайка»	143
Игры и упражнения с набором мячей «бросайка»	146
Приложения	149

Приложение 1	149
Первый год обучения	149
Второй год обучения	151
Приложение 2	155
Сценарий физкультурного праздника для детей первого года обучения «Полёт в космос»	155
Сценарий физкультурного праздника второго года обучения «Дрессированные мячи»	157
Спортивный праздник «Африка»	159
Спортивный праздник «Добры молодцы» (подготовительная группа, дети 6–7 лет)	162
Спортивный праздник «Индейцы на тропе соревнований»	167
Приложение 3	170
Приложение 4	174
Приложение 5	175
Литература	178

**Т. С. Овчинникова О. В.
Черная Л. Б. Баряева**
**Занятия, упражнения и игры с мячами,
на мячах, в мячах. Обучение, коррекция,
профилактика: Учебно-методическое
пособие к Программе воспитания
и обучения дошкольников с ТНР**

Введение

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДОУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Диапазон различий в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности до детей с необратимым тяжёлым поражением центральной нервной системы. Определение «условности здоровья» и «степени нормальности человека» весьма абстрактны, поскольку «норма» по отношению к уровню психосоциального развития человека всё больше «размывается».

По данным неонатологов, в настоящее время только 5 % детей рождается абсолютно здоровыми, остальные же 95 % имеют органические поражения головного мозга различной степени выраженности.

Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, снижением оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ. Анализ состояния здоровья детей показывает, что значительно уменьшается доля здоровых детей, а количество детей с хроническими заболеваниями, поступающих в детский сад, с каждым годом увеличивается. Все эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и в освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации. Этим детей рассматривают как группу риска.

Вместе с тем всё больше и больше в современной школе ощущается доминанта «интеллектуального» образования, в результате чего страдает здоровье детей. Вариативность дошкольного и школьного обучения, интенсификация обучения и увеличение объёма учебно-воспитательных нагрузок, расширение спектра дополнительных образовательных услуг нередко приводит к неадекватным перегрузкам детей, превращая учебную деятельность в фактор риска для их здоровья. В результате научных исследований получены мно-

гочисленные подтверждения чёткой зависимости степени и характера ухудшения здоровья детей от объёма и интенсивности учебных нагрузок, своеобразия отношений в диаде «педагог – ребёнок», а также от различных вариантов организации учебно-воспитательного процесса.

Перед дошкольным учреждением встала проблема: как обеспечить полноценность сегодняшней жизни ребёнка и определить условия оздоровительной развивающей среды, необходимые для повышения адаптивных психофизических возможностей детей дошкольного возраста? В условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу гармоничность психофизического развития невозможна без научно обоснованных технологий, повышающих адаптивные возможности детей к различного рода нагрузкам и стрессам.

В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры. Все эти формы работы реализуют руководители физического воспитания в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и в свободной детской деятельности. В соответствии с переходом от концепции воспитания на основе формирования знаний, умений и навыков к концепции воспитания на основе формирования компетенций в дошкольных учреждениях осуществляется замена регламентированной образовательной деятельности свободными совместными действиями педагогов с детьми, где особое место занимает игра. Значение подвижной игры для ребёнка велико – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Подвижные игры дают возможность развить скоростно-силовые, координационные двигательные способности детей, проявить такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции всех сенсорных анализаторов.

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что даёт полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнёс шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Современные мячи часто обладают ещё и различными запахами, позволяющими задействовать и обоняние вместе с перечисленными анализаторами, что делает занятие более привлекательным и желанным.

Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребёнка, подчёркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, в активизации работы головного мозга. Он считал, что почти всё, в чём нуждается ребёнок для своего разностороннего развития, ему даёт мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребёнка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают важное место. Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает

агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока ещё люди не придумали. Мяч воспринимается ребёнком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, ещё не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди весьма почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

В психокоррекции детей с ОВЗ занятия с мячами могут осуществляться в разных формах – от традиционных занятий и игр с мячами, до фитбол-гимнастики и игр в мячах, то есть в сухом бассейне, заполненном мячами.

Психокоррекционная гимнастика на больших мячах (фитболах) всё активнее используется в работе с дошкольниками. Фитбол-гимнастика (*англ.* Fit-Ball, fit – оздоровление, ball – мяч) охватывает все возможные аспекты использования мячей в соответствии с принятой во всём мире системой оздоровительных тренировок (*fitness*). Мячи большого диаметра – фитболы – появились сравнительно недавно. Для лечебных целей они стали использоваться с середины 1950-х годов. Фитбол имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, чёрная и коричневая окраска снарядов создаёт впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и жёлтый цвета. Тёплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета ослабляют её восприятие.

Кроме цветового влияния на организм, фитболы обладают ещё *вибрационным воздействием*.

Вибрация активизирует регенеративные процессы, поэтому это свойство используется при реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения, астеноневротический синдром и т. д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лёжа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу – на жёсткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.

Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудно-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Занятия фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

В различных странах оздоровительные программы по использованию гимнастических мячей большого диаметра отличаются не только названиями (Swiss-Ball, Resit-Ball, Bodyball, Fit-Ball), но и методиками.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены в занятия начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной к школе группе кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения (отбивания мяча), ловли, передачи (перебрасывания мяча друг другу), а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удерживать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них ещё слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условием игры, ребёнок усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребёнку часто приходится передавать мяч партнёру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые разумные решения, правильно их реализовывать

в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает крайне затруднительно, и поэтому необходима специальная методика обучения навыкам владения мячом и элементами спортивных игр в условиях ДООУ. Для детей же «группы риска» освоение мяча имеет огромное психокоррекционное значение, поскольку все дети «группы риска» в той или иной степени отстают в ловкости, скорости, выносливости от своих здоровых сверстников. Зрительно-моторная координация, внимание, контроль и регуляция своих действий требуют дополнительных коррекционных технологий развития.

В основу психокоррекционной дополнительной программы «Игры с мячом» легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. При составлении двигательной коррекционной программы «Игры с мячом» авторы, ориентировались:

- на комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий, а также к разработке приёмов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;

- на высокую вариативность в использовании предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

Опираясь на стандартные требования, изложенные в общеобразовательной программе, авторы предлагают осуществлять физическое развитие ребёнка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учётом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, она ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом;

- содействие развитию двигательных способностей;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

- формирование привычек здорового образа жизни.

Что ребёнок должен уметь делать с мячом в дошкольном возрасте

Главная образовательная задача физического воспитания в дошкольном детстве – освоение основных видов движений, которое осуществляется в соответствии с типовой программой по физическому воспитанию. Все требования типовой программы по освоению навыков владения мячом мы свели в единые таблицы, с тем чтобы любой педагог, работая с тем или иным возрастом, мог ещё раз уточнить для себя «зону ближайшего развития» движений конкретной группы. К сожалению, в практической работе мы часто сталкиваемся с тем, что педагоги ставят перед собой «сверхзадачи» для своих подопечных, пытаясь их «натренировать» на движения, которые не доступны детям в силу их возрастных особенностей. Для каждой возрастной группы выделены цифрами три этапа коррекционной работы (в таблице обозначены цифрами I, II, III) и соответствующие им базовые двигательные навыки. В процессе планирования работы по обучению навыкам владения мячом педагог по всем основным движениям выделяет маркером в таблице для себя красным цветом диапазон обязательных навыков, соответствующих возрастной норме; зелёным – диапазон оптимальных, реально оцененных в группе; синим – диапазон перспективных, тех, которые предполагается сформировать.

Программа освоения навыков владения мячом

№ п. п.	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
1	Катание мяча с горки или ската и бег за ним	I				
2	Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя	I				
3	Катание мяча друг другу с расстояния 1,0–1,5 м	I	I			
4	Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх	I	I			
5	Бросание мяча от груди двумя руками вперед	I	I			
6	Бросание мяча воспитателю	II	I			
7	Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1 м	II	I			
8	Бросание большого мяча двумя руками через верёвку	II	I			
9	Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку	II	II			
10	Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель	III	II			
11	Метание маленького мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0–1,25 м	III	II			

12	Метание мяча вдаль одной рукой	III	II	I		
13	Метание маленького мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель		II	I		
14	Катание мяча через ворота с расстояния 1–1,5 м		III	I		
15	Бросание мяча двумя руками из-за головы		III	II		
16	Бросание мяча вверх и попытка ловить его		III	II		
17	Отбивание мяча о землю с попыткой ловить его		III	II		
18	Бросание большого мяча двумя руками через верёвку		III			
19	Катание мяча с попаданием в предмет			II		
20	Катание мяча между предметами			II		
21	Катание обруча в произвольном направлении			II		
22	Бросание мяча друг другу			II		
23	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку			II		
24	Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя			II		
25	Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте			III		

26	Отбивание мяча одной рукой			III		
27	Бросание мяча о стену и ловля его			III		
28	Катание «змейкой» между предметами			III	I	
29	Бросание мяча вверх и ловля рукой				I	
30	Бросание мяча друг другу с хлопками				II	
31	Бросание мяча из положения сидя				II	
32	Бросание мяча с поворотом кругом				II	
33	Бросание мяча с отскоком от земли				II	
34	Бросание мяча, ловля в движении				II	
35	Отбивание мяча двумя руками с шагом в прямом направлении				II	
36	Отбивание одной рукой				III	
37	Отбивание о стенку с хлопком и поворотом				III	I
38	Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой				III	I
39	Броски двумя руками набивного мяча				III	I

40	Бросание мяча друг другу в разных положениях					II
41	Катание друг другу набивного мяча					II
42	Бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад					II
43	Бросание мяча с отбивкой от земли поочередно правой и левой рукой					II
44	Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом					II
45	Отбивание о землю одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»					III
46	Метание в двигающуюся цель					III
47	Метание вдаль с нескольких шагов					III
48	Элементы волейбола					III

Эти требования можно расценивать как диагностические, чтобы определить актуальные навыки владения мячом в группе детей и в соответствии с ними осуществлять планирование коррекционной работы.

Таким образом, дети должны уметь:

– в 3 года – катать мячи между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывать их между предметами; бросать и ловить мяч снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

– в 4 года – бросать и ловить мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5–2 м; попадать мячом (d 6–8 см) с расстояния 1,5–2 м в корзину, поставленную на пол;

– в 5 лет – метать мяч в цель одной рукой, отбивать мяч от пола не менее 10 раз; бросать мяч вверх, а после удара мяча об землю уметь ловить мяч руками (выполнять не менее 10 раз подряд);

– в 6 лет – свободно отбивать мяч от пола на месте и с продвижением; перебрасывать мяч друг другу и уметь ловить его стоя, сидя и разными способами; овладеть элементарными приемами волейбола и баскетбола; метать мяч в горизонтальную и вертикальные цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3–4 м.

Для оценки эффективности коррекционного и оздоровительного воздействия необходимо составить карту групповой динамики психомоторного развития.

Как оценить эффективность занятий с детьми

Всё, что связано с двигательной активностью, трудовыми действиями, освоением двигательных умений, характеристиками опорно-двигательного аппарата (ходьбой, бегом, прыжками), особенностями поведения и речедвигательной активности, – всё это сложнейшая система психомоторной организации человека.

Психомоторика – совокупность *сознательно управляемых двигательных действий* человека. Она начинает формироваться на ранних этапах жизни ребёнка с манипуляции предметами и продолжается до осознанной сложной целенаправленной деятельности. Великий психофизиолог Н. А. Бернштейн разработал и выдвинул теорию уровневой организации движений, которая позволяет разложить сложный двигательный акт на составные компоненты и объяснить, почему у человека не получается то или иное движение. Выделенным уровням построения движений Н. А. Бернштейн дал условные названия по первым буквам латинского алфавита:

- уровень А – обеспечивает статическую координацию и выносливость;
- уровень В – охватывает выразительные движения, мимику, пантомимику, пластику, отвечает за динамическую координацию и автоматизацию (заучивание) движений;
- уровень С – обеспечивает зрительно-моторную координацию, согласование двигательного акта с внешним пространством;
- уровень Д (предметный уровень организации движений) отвечает за все предметные, трудовые и производственные действия, спортивные игры;
- уровень Е (уровень символических координаций и психологической организации движений) – высший уровень организации, действия которого основываются на образном мышлении, отвечает за выполнение движений по речевой инструкции, за поведение в игре и пр.

Проблемы «неуклюжести» детей с ОВЗ в большинстве случаев объясняются задержкой психомоторного развития. Именно поэтому дети с ОВЗ не могут долго выполнять упражнение типа «замри», не могут выполнять упражнения на равновесие, неловко владеют предметами (а о мяче и говорить не приходится), не запоминают последовательности движений, не ориентируются в пространстве и не выполняют правила в игре.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются диагностические методики, предложенные Н. О. Озерецким и Н. И. Гу ревичем в 1930 г., адаптированные Т. С. Овчинниковой, позволяют оценить сформированность уровня психомоторного развития. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован, неправильное выполнение после третьего движения;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении.
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Задания для детей 4–5 лет

А – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 10 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В – после предварительного показа ребёнку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С – в течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперёд рук ребёнок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д – на столе ставится картонная коробка размером 10 Ч Ч 10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребёнок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки 20 с.

Задания для детей 5–6 лет

А – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 с.

В – ребёнку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см сначала вперёд, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и свобода совершаемого движения.

С – ребёнок должен поразить мячом цель размером 25 × 25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д – ребёнку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5 × 5 см, рука вытянута вперёд, помощь другой рукой отсутствует. Для ведущей руки норма 15 с, для второй – 20 с.

Задания для детей 6–7 лет

А – в течение 10 с ребёнок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, стопа приставлена к колену, а колено отведено под прямым углом. После 30 с отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребёнку предлагается по команде быстро и без помощи рук сесть по-турецки, а затем встать.

С – ребёнок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д – ребёнку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 с, для второй – 45 с.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

Диагностика психомоторного развития

Ф.И. р-ка	Психомоторное развитие							
	А		В		С		Д	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость.

В – пробы на динамическую координацию, на способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения.

С – пробы на зрительно-моторную координацию, на точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Д – пробы на более согласованные, более дифференцированные действия, на способность к манипулированию предметами.

Н – начало курса.

К – конец курса.

На основании этих данных в дальнейшем осуществляется планирование коррекционной работы в течение курса.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

На что необходимо обратить внимание во время занятий

Дети «группы риска», как правило относятся ко второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях по играм с мячом. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать своё состояние и ответственность за их здоровье лежит на воспитателе.

Воспитателю следует обращать особое внимание на знаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых следует снизить нагрузку или даже прекратить занятие на время:

- изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребёнка; – обильное потоотделение;
- поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;
- потеря равновесия, резкая сторбленность, неуверенная походка;
- страх, сонливость, тоска, искажённый гримасой рот, тусклый взгляд.

Также оценку физического состояния ребёнка в результате полученной нагрузки можно контролировать по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. В норме при физической нагрузке пульс дошкольников может учащаться на 25–50 % по отношению к исходной величине, а дыхание – на 4–6 в минуту. При этом данные показатели должны вернуться к исходным величинам через 2–3 минуты. Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50 % и значительное увеличение показателей дыхания.

Если указанные признаки повторяются часто, состояние не нормализуется после отдыха, необходимо направить ребёнка на консультацию к врачу.

Учим навыкам владения мячом

Обучение владению мячом

Программа «Игры с мячом» разработана О. В. Черной для детей с ТНР старшего дошкольного возраста. В качестве парциальной программы она может быть реализована в коррекционных группах детей с ограниченными возможностями дополнительно к занятиям по физическому воспитанию. Курс включает два года обучения.

Педагогические ориентиры первого года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, внимания, быстроты реакции, сообразительности, ловкости, координации движений, устойчивости тела; обучение ощущению своего тела в пространстве, умению регулировать силу и точность движения, формированию автономных движений (параллельная работа рук и ног, рук и глаз и т. п.), пространственных представлений.

- Развитие умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.

- Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей. В первый год обучения по программе дети должны овладеть:

- 1) техникой перемещений, правильного *бега* и остановки;
- 2) техникой ловли и удерживания мяча, передачи и ведения его;
- 3) бросками мяча в мишени, в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
- 4) множеством элементов «школы мяча»;
- 5) действиями с мячом без зрительного контроля;
- 6) навыками совместных действий.

Примерное планирование первого года обучения

Недели	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-я неделя	<p>Прокатывание мяча в воротики (высотой 50 см) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, стараясь ударить несколько раз подряд.</p> <p>Броски мяча по настенным мишеням (высота от пола 1 м и 1,5 м) снизу двумя руками с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину (закреплённую на высоте 1,8 м) с расстояния 1 м.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м от груди и снизу.</p> <p>При ловле и броске мяча внимание детей фиксируется на правильном положении рук.</p>	<p>«Лови — не лови», «Колдун».</p>
2-я неделя	<p>Прокатывание мяча змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга).</p> <p>Бросок мяча удобным для детей способом в корзину, поставленную на пол (расстояние 1,5 м).</p> <p>Броски мяча по мишеням (на высоте 2 м) от плеча одной рукой (расстояние до мишени 2 м).</p> <p>Бросок мяча через волейбольную сетку способом от груди и от плеча.</p> <p>Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей.</p>	<p>«Запятаный мячиком», «У кого дальше отскочит мяч».</p>
3-я неделя	<p>Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» — низкий, «зайчик» — средний, «кенгуру» — высокий отскок.</p> <p>Броски мяча по мишеням (6 мишеней) разными способами — по 3 броска в каждую мишень (два подхода).</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча.</p> <p>Прокатывание мяча по гимнастической скамейке от начала до конца (исходное положение — стоя на полу).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча.</p>	<p>«Выбивала», «Гонки мячей по кругу».</p>

4-я неделя	<p>Бросок мяча любым способом в корзину, поставленную на пол (высота 3 м).</p> <p>Броски мяча по настенным мишеням (по желанию в любую) разными способами.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками от груди (по высокой дуге), снизу, с ударом об пол.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку». Расстояние до «горки» 1,5 м, высота — 30 см.</p>	«Играй, играй, мяч не теряй», «Кто это сделал?».
НОЯБРЬ		
1-я неделя	<p>Прокатывание мяча по наклонной гимнастической скамейке (в «горку») снизу вверх, до конца.</p> <p>Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушата», «зайчики», «кенгуру»).</p> <p>Бросок мяча в баскетбольную корзину (закрепленную на высоте 1,8 м) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Бросок мяча в баскетбольную корзину от плеча с расстояния 1,5–2 м.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку». Ширина 50 см (с расстояния 1,5 м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди.</p>	«У кого меньше мячей», «Наоборот».
2-я неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «горку» (высота 0,8 м). Бросок с расстояния 1,5 м.</p> <p>Перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в большой обруч, лежащий на полу.</p> <p>Прокатывание мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> — змейкой между кеглями; — в маленькие воротики (30 × 30 см) с расстояния 1,5 м; — в большие воротики (50 × 60 см) с расстояния 3 м. <p>Бросок мяча от груди в стенку с ловлей его после отскока.</p>	«Стой», «Вызов по имени».

3-я неделя	<p>Броски мяча в маленький обруч, лежащий на полу, с расстояния 3 м разными способами.</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 3 м.</p> <p>Упражнение «Цепочка»: на полу два обруча — маленький (d — 55 см) и большой (d — 1 м), они лежат рядом, один за другим. Нужно бросить мяч так, чтобы он попал в маленький обруч и отскочил в большой.</p> <p>Броски мяча в стенку одной рукой с расстояния 2 м с ловлей его после отскока от пола.</p> <p>Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочередно левой и правой рукой.</p>	«Не ошибись», «Какое что бывает» (вкус).
4-я неделя	<p>Прокатывание мяча снизу вверх по наклонной скамейке (в «горку») с попаданием в обруч, лежащий на полу под приподнятым концом.</p> <p>Игра-соревнование «Чей зайчик дольше пропрыгает»: отбивание мяча на месте от пола одной рукой.</p> <p>Броски мяча по мишеням поочередно различными способами (8 мишеней пройти три раза).</p> <p>Игровое упражнение «Точный бросок»: перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку (от груди и от плеча) точно в руки.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота от пола 1,2 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочередно).</p>	«Мяч водящему», «Мельница».
ДЕКАБРЬ		
1-я неделя	<p>Ведение мяча одной рукой с медленным продвижением вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (расстояние 3 м).</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину (закрепленную на высоте 1,8 м) от груди и от плеча с расстояния 2 м.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «горку» (высота «горки» увеличивается до 1 м).</p> <p>Бросок мяча в обруч (d — 55 см), лежащий на полу на расстоянии 3 м, любым способом.</p>	«У кого меньше мячей», «Не урони мяч».

2-я неделя	<p>Броски (и ловля после отскока) мячей поочерёдно в 5 обручей, лежащих на полу, продвигаясь вперёд приставным шагом боком.</p> <p>Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.</p> <p>Удар мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>Удар левой — ловля правой рукой.</p> <p>Прокатывание мяча по скамейке с попаданием в обруч (d — 55 см), лежащий на полу.</p> <p>Броски мяча в стенку с расстояния 2,5 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> — от груди, — от плеча, — одной рукой, <p>с ловлей его после отскока от пола.</p> <p>Бросок мяча в волейбольную сетку с расстояния 2,5 м.</p>	«Аист и лягушата» (вариант 1), «Какое что бывает».
3-я неделя	<p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м).</p> <p>Сбить кеглю стоящую на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прокатывая мяч, — бросая мяч любым способом (расстояние 4 м). <p>Работа с мишенями (4 мишени). Поочерёдные броски мяча по мишеням:</p> <ul style="list-style-type: none"> — от груди, — от плеча, — от пола, — снизу. <p>Упражнение выполняют 4 группы детей, по свистку переходя к следующей мишени, двигаясь по часовой стрелке.</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо с разных расстояний.</p>	«Займи свободный кружок», «Клубок».
4-я неделя	<p>Ведение мяча в движении с разной высотой отскока (идут гулять «лягушата», «зайчата»).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учим мячик прыгать через «речку» (ширина 2 м) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Метание малого теннисного мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы.</p> <p>Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p>	«10 передач», «Скажи какой цвет».

ЯНВАРЬ		
1-я неделя	<p>Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку.</p> <p>Бросок маленького (теннисного) мячика в кеглю, стоящую на полу.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком (с большим мячом)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — продвижение с ведением мяча, попадая на линию разметки границы поля, — прокатывание мяча в тоннель, пролезая вслед за ним, — отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой), — бросок мяча от груди двумя руками в кольцо (d — 1 м), лежащее на полу. 	<p>«За мячом», «Подумай и назови».</p>
2-я неделя	<p>Ведение мяча (3 метра), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах разными способами (расстояние 3 и 5 м).</p> <p>Метание маленького мячика в движущуюся цель — в большой катящийся мяч (расстояние 2–3 м).</p> <p>Передача мяча друг другу в тройках.</p>	<p>«Аист и лягушата» (вариант 2), «Змейка».</p>
3-я неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ведение мяча при свободной ходьбе, — прокатывание мяча змейкой между предметами, — ведение мяча при ходьбе спиной вперёд, — броски мяча об пол (и ловля после отскока), с продвижением по гимнастической скамейке. <p>Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает:</p> <ul style="list-style-type: none"> — через «горку» (высота 60 см), — через «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м. 	<p>«Пятнашки и мяч», «Рыбы, птицы, звери», «Вызов по имени».</p>

ФЕВРАЛЬ		
1-я неделя	<p>Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние от 1,5 м до 5 м).</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — броски мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружки, лежащие на полу справа и слева от линии движения, — ведение мяча в приседе, — прокатывание мяча в «горку» по гимнастической скамейке с наклоном, — ведение мяча, остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м). 	<p>«Какого цвета флажок», «Защита крепости», «Откати мяч».</p>
2-я неделя	<p>Броски мяча в баскетбольную корзину издалека (расстояние 4 м) от плеча одной рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2 — три обруча). Мячик прыгает из обруча в обруч.</p> <p>Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мяч в 4 мишени разными способами. По свистку дети меняются, переходя к следующей мишени.</p> <p>Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах: пара бросает мяч 5 раз, стараясь не уронить.</p> <p>Отмечается, какая пара ни разу не уронила мяч (повторить 4–5 раз).</p>	<p>«Охотники и лисица», «Один и много».</p>
3-я неделя	<p>Броски мяча по кругу в пятёрках.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — броски мяча поочередно по обручам, лежащим на полу (на расстоянии 0,5 м друг от друга), продвигаясь боком приставным шагом; — отбивание мяча от пола, продвигаясь сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке; — прокатывание мяча в воротики (50 × 80 см) с расстояния 4 м; — ведение мяча при свободной ходьбе. <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами (с расстояния 3 м).</p>	<p>«Аист и лягушата» (вариант 2), «Мячом в цель», «Мяч над головой».</p>

4-я неделя	<p>Игра «Разноцветные мячики».</p> <p>Игра «Собачка» (по 3 человека).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «речку» (ширина 1,5 м, броски с расстояния 2 м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку издали (дети стоят на расстоянии 3 м от сетки) и ловля после отскока от пола.</p>	«Пять бросков», «У кого какие детки».
МАРТ		
1-я неделя	<p>Игровое упражнение: «На прогулке с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ведение мяча, передвигаясь скрестным шагом боком; — ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу (на расстоянии 50 см друг от друга), с броском мяча в каждый промежуток между палками; — отбивание мяча от пола при ходьбе по лежащему на полу бревну и по гимнастической скамейке; — ведение мяча при свободной ходьбе, затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо. <p>Метание маленького мячика в баскетбольный щит с расстояния 6 метров.</p> <p>Передача мяча друг другу в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м.</p>	«Передал — садись», «Кто чем занимается».
2-я неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием на модули «Альма» (цилиндры, подушки) с расстояния до сетки 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до модулей также варьируется.</p> <p>Игра «Собачка».</p> <p>Работа с мишенями: броски по 3 раза в каждую мишень (8 мишеней). Пройти 3 раза.</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — челночный бег: перенести шарики разного цвета из двух обручей, лежащих на расстоянии 1,5–3 м (сначала шарик одного цвета, затем — другого); — прокатить мяч змейкой между кеглями (4 кегли, стоящие на расстоянии 50 см друг от друга), затем оббежать ориентир и прокатить мяч в воротики (50 × 80), стоящие на расстоянии 2 м, следующему игроку. 	«Обгони мяч», «Все к своим флажкам».

3-я неделя	<p>Игровое упражнение «Какая пара самая ловкая»: перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. Пара бросает мяч 10 раз, стараясь его не уронить. Определяются победители.</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик». Мячик прыгает:</p> <ul style="list-style-type: none"> — через «горку» (высота 1 м), — через «речку» (ширина 2 м). <p>Ведение мяча на месте, стоя на гимнастической скамейке.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через обручи, подвешенные на верёвке на высоте 2 м.</p>	«Подбрось — поймай», «Что делают животные».
4-я неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» (маленький теннисный мячик):</p> <ul style="list-style-type: none"> — прокатывание мяча по скамейке; — бросок (и ловля после отскока) мячика поочередно в обручи, лежащие на полу цепочкой друг за другом (5 штук), — прокатывание мяча змейкой между кеглями, идя в приседе гусиным шагом, — бросок мячика в обруч, лежащий на полу (на расстоянии 3 м). <p>Ведение мяча (2 м), остановка, бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).</p> <p>Бросок мяча от границы поля через волейбольную сетку (с расстояния 3 м).</p>	«Аист и лягушата», «Сделай фигуру».
АПРЕЛЬ		
1-я неделя	<p>Разминка с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прокатывание малого обруча друг другу с расстояния 4 м. <p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: бросание мяча в парах через обруч с расстояния 2,5 м.</p> <p>Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 мишени разными способами (смена мишени по свистку).</p> <p>Игра «Аист и лягушата» (вариант 2 — в движении).</p>	«По движущейся цели», «Что мы делаем, когда...».

2-я неделя	<p>Игровое упражнение «Не урони мячик»: броски мяча друг другу разными способами в парах. Отмечается пара, более удачно передающая мяч.</p> <p>Упражнение с малым мячом: прокатиться по мосту «брёвнышком», встать и бросить мяч в мишень (с расстояния 2 м, высота мишени 1,2 м).</p> <p>Броски малого мяча в кеглю, стоящую на полу (с расстояния 3 м). Фиксируем точность попадания.</p> <p>Эстафета с прыжками по «кочкам».</p> <p>Комбинированная эстафета.</p>	<p>«Не давай мяча водящему», «Я знаю пять названий».</p>
3-я неделя	<p>На прогулку с мячиком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — мячик прыгает через «горку»; — отбивание мяча, передвигаясь скрестным шагом боком; — отбивание мяча от пола при ходьбе по гимнастической скамейке и бревну; — ведение мяча при ходьбе спиной вперёд. <p>Передача мяча в парах в движении (двигаясь параллельно друг другу на расстоянии 1,5 м), остановка и бросок в баскетбольное кольцо поочередно каждым ребёнком пары.</p> <p>Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении.</p>	<p>«Снайперы», «Из чего что делают» (материал: деревянный, стеклянный...).</p>
4-я неделя	<p>Броски мяча через обручи, подвешенные на верёвке (высота — 1,8 м) в движении в парах поочередно.</p> <p>Ведение мяча по цепочке обручей (4 штуки), лежащих на полу, с последовательным попаданием в каждый обруч.</p> <p>Ведение мяча в движении боковым галопом.</p> <p>Бросок в баскетбольное кольцо издали (с расстояния 5 м).</p> <p>Работа с мишенями: броски мяча в каждую мишень с ловлей после удара об пол (6 мишеней). Пройти 3 раза.</p>	<p>Эстафета: «Попади в кольцо», «Что спрятано», «Мяч над головой».</p>

Педагогические ориентиры второго года обучения включают:

- Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев.
- Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции, формирование автономных движений (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».
- Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т. е. способность экстренно сформировать программу действий; развитие умения точно выполнять правила игры и взаимодействовать с другими детьми.
- Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.
- Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол и баскетбол по облегчённым правилам.

На втором году обучения дети осваивают:

1) точность броска по мишеням, в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (умение оценить траекторию полёта мяча);

2) технику ведения мяча путём усложнения заданий:

– ведение с препятствиями,

– обводка предметов,

– ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча,

– ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.);

3) элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.

Примерное планирование второго года обучения

Недели	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-я неделя	<p>Прокатывание мяча змейкой между стойками (5 стоек на расстоянии 80 см друг от друга). Броски мяча по настенным мишеням от груди и от плеча (высота — 2 м, расстояние до мишени 2 м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди, от плеча. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, от груди (с высокой траекторией полёта мяча). Расстояние до корзины 3 м.</p>	<p>«Какое что бывает», «Выбивала».</p>
2-я неделя	<p>Прокатывание мяча в воротики (высота — 50 см) с расстояния 2 м.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах (с расстояния 2 м) от груди (с высокой траекторией полёта мяча), снизу, с ударом об пол. Броски мяча от груди в обруч (d — 5 см), лежащий на полу, с расстояния 4 м (с высокой траекторией броска).</p> <p>Броски мяча от границы поля (с расстояния 3 м) через волейбольную сетку от груди и от плеча.</p> <p>Прокатывание мяча в «горку» по наклонной гимнастической скамейке снизу вверх до конца.</p>	<p>«Колдун», «Лови — не лови».</p>
3-я неделя	<p>На прогулку с мячиком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ведение мяча при свободной ходьбе; — прокатывание мяча змейкой между предметами; — броски мяча об пол и ловля его после отскока при ходьбе по гимнастической скамейке; — бросок мяча в обруч, лежащий на полу с расстояния 3 м. <p>Сбить кеглю, прокатывая мяч (расстояние 1, 2, 3 м)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 3 м различными способами.</p>	<p>«Вызовы по номерам», «Мельница».</p>

Недели	Основная часть	Игры
4-я неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку» (высота — 40 см) с расстояния 2 м. Броски мяча по настенным мишеням (4 мишени) разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> — снизу, — от пола, — от груди, — от плеча. <p>Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча с расстояния 1 и 2 м. Перебрасывание мяча друг другу через волейбольную сетку с различных расстояний (1, 2, 3 м).</p>	«Скажи, какой цвет», «Наоборот».
НОЯБРЬ		
1-я неделя	<p>Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушата», «зайчики», «кенгуру»).</p> <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через «речку» (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м.</p> <p>Игра «Пять бросков» (2–3 раза).</p> <p>Прокатывание мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> — змейкой между кеглями, — в маленькие воротики (50 × 60 см) с расстояния 1,5; 3 м. <p>Игровое упражнение «Точный бросок».</p> <p>Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку точно в руки.</p>	«Защита крепости», «Вызов по имени».
2-я неделя	<p>Игровое упражнение «Цепочка обручей».</p> <p>Бросок мяча в маленький обруч (d — 55 см) так, чтобы он отскочил в большой обруч (d — 1 м), лежащий рядом.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота — 1,5 м) с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой поочередно).</p> <p>Бросок теннисного мяча в стену одной рукой с ловлей его после отскока от пола.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку из-за головы.</p> <p>Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p>	«Аист и лягушата» (вариант 1 и 2), «Клубок».

3-я неделя	<p>Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: броски мяча в парах через обруч (расстояние 2,5 м).</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — отбивание мяча от гимнастической скамейки (ребёнок идёт рядом со скамейкой); — прокатывание мяча в тоннель с пролезанием вслед за ним (используются 2 тоннеля, лежащие рядом, можно прокатывать мяч в любой); — отбивание мяча от пола с ходьбой спиной вперёд; — ведение мяча, остановка и бросок в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. <p>Бросок малого (теннисного) мяча в кеглю, стоящую на полу (с расстояния 4 м).</p>	«У кого меньше мячей», «Что спрятано».
4-я неделя	<p>Броски в баскетбольную корзину: дети (6 человек) стоят полукругом на расстоянии 1,5 м от корзины (6 точек броска).</p> <p>Перебрасывание мяча в парах различными способами (расстояние 3 и 5 м).</p> <p>Работа с мишенями (8 мишеней): броски по 3 раза в каждую мишень (пройти 2 раза).</p> <p>Ведение мяча (3 м), затем остановка и бросок в баскетбольное кольцо (с расстояния 1,5 м).</p>	«Мяч по кругу», «Из чего что делают».
ДЕКАБРЬ		
1-я неделя	<p>Передача мяча в парах в движении (расстояние 2 м). Дети передвигаются по двум параллельным линиям, перебрасывая друг другу мяч, пара за парой.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ведение мяча при ходьбе в приседе; — отбивание мяча от пола с ходьбой по бревну; — броски мяча справа и слева от лежащего на полу каната; — прокатывание мяча по гимнастической скамейке с попаданием в обруч, лежащий за ней. <p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: мячик прыгает через «горку» (высота — 60 см), «речку» (ширина 1 м) с расстояния 2 м.</p>	«Метко в корзину», «Кто это делает».

2-я неделя	<p>Метание маленького (теннисного) мяча в большой катящийся мяч (d — 55 см) с расстояния 3 м.</p> <p>Игровое упражнение «Цепочка обручей» (вариант 2, 3 обруча: мячик прыгает из обруча в обруч.</p> <p>Передача мяча друг другу в тройках.</p> <p>Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении (дети двигаются параллельно сетке на расстоянии 1,5 — 2 м от неё, перебрасывая друг другу мяч).</p>	<p>«Мяч ловцу», «Я знаю пять названий ...».</p>
3-я неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча с попаданием в каждый обруч из цепочки (на полу 5 обручей); — отбивание мяча от пола с ходьбой сначала по лежащему на полу бревну, затем по гимнастической скамейке; — мячик прыгает через «горку» (высота — 80 см); — ведение мяча с движением боковым галопом.</p> <p>Броски мяча друг другу по кругу в пятёрках.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку издалека (дети стоят на расстоянии 3 м от сетки).</p>	<p>«Ведение мяча», «Все к своим флажкам».</p>
4-я неделя	<p>Игровое упражнение «Ловкий мячик»: учим мячик прыгать через волейбольную сетку (бросок от груди) с попаданием на модули «Альма» (таблетки, подушки, брус, куб) с расстояния 1, 2, 3 м. Расстояние от сетки до модулей также варьируется.</p> <p>Работа с мишенями: 4 группы детей бросают мячи в 4 различные мишени определёнными способами в каждую (смена мишени по свистку).</p> <p>Обучение игре в волейбол по облегчённым правилам (правила, подачу, переход команды отработываем по сигналу).</p>	<p>«Бросание мяча в парах», «Что мы делаем, когда...».</p>
ЯНВАРЬ		
1-я неделя	<p>Ведение мяча и защитные действия в тройках.</p> <p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»: — ведение мяча с ходьбой скрестным шагом боком; — ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, с ведением мяча по промежуткам между палками; — отбивание мяча от пола с ходьбой змейкой между стойками; — отбивание мяча от пола с ходьбой по бревну и гимнастической скамейке.</p>	<p>«Мяч водящему», «Обгони мяч», «Вызовы по имени», «Змейка».</p>

2-я неделя	<p>Передача мяча в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м, остановка и бросок в кольцо поочередно каждым ребёнком пары.</p> <p>Игровое упражнение «Дрессируем мячик»: броски мяча в парах при движении вдоль верёвки с подвешенными на ней обручами (обручи расположены на расстоянии 1 м друг от друга) на высоте 1,8 м; мяч бросается в каждый обруч поочередно каждым игроком.</p>	«Борьба за мяч», «Мотоциклисты».
4-я неделя	<p>Игра «Аист и лягушата» (вариант 2).</p> <p>Упражнение «Цепочка обручей» (вариант 4).</p>	«Волейбол», «Найди партнёра» (эстафета), «Горячий мяч».
ФЕВРАЛЬ		
1-я неделя	<p>Передача в парах друг другу двух мячей: один ребёнок бросает мяч с ударом об пол, другой — от груди. Броски делаются одновременно.</p> <p>Работа с мишенями (8 мишеней), пройти 3 раза.</p> <p>«Снайперы».</p> <p>«Баскетбол».</p> <p>«Змейка».</p>	
2-я неделя	<p>Передача в парах друг другу двух мячей одновременно: один ребёнок делает бросок через волейбольную сетку от груди, другой прокатывает свой мяч под сеткой.</p> <p>«Снайперские броски».</p> <p>«Охотники и лисицы».</p> <p>«Ведение мяча с неожиданной остановкой».</p> <p>«У кого какие детки».</p>	
3-я неделя	<p>Игровое упражнение «На прогулку с мячиком»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ведение мяча змейкой между кеглями; — бросок в корзину с расстояния 2 м; — ведение мяча в приседе; — ведение мяча по обручам (6 обручей). <p>«10 передач».</p> <p>«Борьба за мяч».</p> <p>«Рыбы, птицы, звери».</p>	

4-я неделя	<p>«За мячом». «Подвижная цель». «Ловишки с мячом». «Волейбол». «Кто чем занимается».</p>
МАРТ	
1-я неделя	<p>Бросок мяча в баскетбольную корзину после подачи. Работа в паре: один ребёнок подаёт мяч, другой ловит и бросает в его кольцо. После 5 бросков игроки меняются. «Займи свободный кружок». «Баскетбол». «Подумай и назови».</p>
2-я неделя	<p>Метание малого (теннисного) мячика в баскетбольный щит с расстояния 5 м, ловля его после отскока. «Попади в кольцо». «Из обруча в обруч». «Чей? Чья? Чьё?».</p>
3-я неделя	<p>Передача мяча в парах в движении параллельно друг другу (расстояние 3 м). «Эстафета с гимнастической палкой». «Мяч партнёру». «Баскетбол». «Четыре стихии».</p>
4-я неделя	<p>«Блуждающий мяч». «Эстафетная передача мячей». «Народный мяч». «Все к своим флажкам».</p>
АПРЕЛЬ	
1-я неделя	<p>«Подбрось — поймай». «Мяч в корзину». «Мяч с двух сторон». «Волейбол».</p>

2-я неделя	«Мяч в горку». «Эстафета с ведением мяча». «Передача мяча в парах». «Баскетбол».
3-я неделя	«Защитники». «По движущейся цели». «Эстафета через сетку». «Картбол». «Выбивала».
4-я неделя	«Мяч над головой». «Охотники и зайцы». «Эстафета с передачей мяча». «Баскетбол».

Методика освоения игр с мячами

Методика обучения играм с мячом включает три основных этапа коррекционной работы.

На первом этапе дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам). Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на физкультурных занятиях и на прогулке.

Затем детям необходимо освоить технику удерживания и броска мяча. При формировании действий с мячом ребёнок учится чувствовать мяч как часть своего тела. Дети знакомятся с некоторыми свойствами мяча, учатся соотносить высоту отскока и прилагаемую к мячу силу, дальность броска и вес мяча. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им. В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрению, под контролем которого осуществляется корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча. По мере формирования действий с мячом у ребёнка появляются чёткие ощущения его упругости, способность рассчитать скорость его отскока, которые соизмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча. Ребёнок сможет управлять мячом без зрительного контроля, как только эти навыки и ощущения автоматизируются.

На начальном этапе обучения целесообразно давать игровые упражнения из начального курса обучения «Школа мяча», стимулировать свободные игры с мячом на физкультурных занятиях и в самостоятельной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

На втором этапе с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений (дальше – ближе, справа – слева, вверх – вниз), ускорение и замедление темпа передвижения, повышение тактильной чувствительности, отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости, внимания к точности броска, удара, попадания.

Для того чтобы этот этап работы был более продуктивным, полезно использовать такой приём, как маркировка левой руки ребёнка, например на неё можно надеть яркий браслет. Теперь он знает, что «слева» – это там, где браслет. С помощью таких же «опор» закрепляются понятия «вверх» и «низ». Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (закрепляется) определённым движением, например: вверх, вперёд, назад, вправо и влево – простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворотом в соответствующую сторону, вниз – присесть. Здесь аналогично закрепляются понятия «дальше», «ближе» и т. п.

На третьем этапе работы совершенствуется произвольность, саморегулирование, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость.

Важным условием при развитии произвольности является принятие и выполнение ребёнком правил игры и взаимодействия с другими детьми. С самого начала занятий ребёнок должен понять и усвоить нормы и правила поведения в группе, основные принципы взаимодействия с её членами. На первых порах особенно важна чёткая, повторяющаяся структура занятия, так как это является дополнительным организующим моментом для детей.

Регуляторные функции и способности к совместному решению реализуются в процессе групповой работы, когда детям необходимо создать общий план и стратегию решения какойлибо задачи, в которой есть возможность творческого подхода к решению.

Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом заключается в создании устойчивых, достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в

подвижных играх, включающих эти действия. Соблюдая постепенное усложнение обучения, на данном его этапе проводятся игры, в которых игровое действие развёртывается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры, в которых ведётся счёт между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»), а также в баскетбол и волейбол по облегчённым правилам.

На третьем этапе дети уже свободно владеют мячом, передвигаются с ним по залу в разных направлениях, с каждым занятием игра команд становится всё более уверенной, дети понимают друг друга, вырываются, становятся дружнее, умнее.

* * *

Обучение играм с мячом включают два года занятий с октября по май, два раза в неделю по 30 минут.

Структуру занятия составляют:

1) вводная часть, цель которой разогреть не только двигательный аппарат ребёнка, но и подготовить его к выполнению заданий, требующих внимания, памяти, ориентировки в пространстве;

2) общеразвивающие и игровые упражнения на развитие пальцевой и ручной ловкости, общей моторики и коррекционного воздействия для опорно-двигательного аппарата;

3) основная часть, задача которой разучить, повторить и закрепить действия с мячом, формирующие «чувство мяча»;

4) заключительная часть, состоящая из игр (двух или более) активной и малоподвижной (на внимание, быстроту реакции, а также расширение словарного запаса).

Каждое такое занятие проводится с учётом возрастных особенностей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков у детей. Оно должно быть эмоциональным, привлекательным и содействовать всестороннему развитию личности ребёнка. Занятия необходимо приближать по форме к спортивным развлечениям и играм.

Занятия строятся с учётом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения. Все действия с мячом, выполняемые на месте, например передача мяча, ведение его на месте, бросок мяча в корзину с места, даже при длительном выполнении (7–8 мин) увеличивают нагрузку незначительно, на 20–40 % от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку от 50 до 90 %. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча.

Занятия, будучи непродолжительными и достаточно вариabельными, обеспечивают нормальное распределение физической нагрузки на организм ребёнка.

Особенно привлекательным для детей является такой вариант занятия, который строится только на играх. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

При повторении игр действия детей становятся более свободными, значительно меньше наблюдаются нарушения правил игры. На одном занятии необходимо предусмотреть от одного до трёх видов основных действий с мячом и игры – одну большой интенсивности, другую малоподвижную. Количество упражнений и игр зависит от степени новизны и уровня их усвоения, а также от способов организации детей.

Важным условием повышения двигательной активности детей является подбор и сочетание упражнений и игр с мячом, рациональное использование оборудования пло-

щадки. Целесообразно сочетать интенсивные упражнения и игры с мячом с менее интенсивными, знакомые детям упражнения с новыми.

Выбор способа организации детей зависит от содержания упражнений и игр, оборудования, площадки, степени освоения действий с мячом, организационных умений педагога.

Двигательная активность детей, а также моторная плотность занятия увеличивается за счёт применения фронтального и поточного способов организации детей.

Упражнения и игры, в которых дети по одному или по двое действуют с мячом, в старшей группе могут занимать 50 % времени. Особую двигательную активность обеспечивают командные игры, они должны занимать 15–20 % времени занятий с мячом в подготовительной к школе группе.

После овладения определёнными действиями с мячом и структурой игры можно подвести детей к самостоятельным играм с мячом, без непосредственного руководства педагога.

Постепенное усложнение действий передачи, ловли, ведения и бросков мяча обеспечивается их систематическим выполнением в упражнениях на месте, а затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании отдельных действий с мячом и без мяча, а также в играх (при усложнении действий с мячом и взаимодействии игроков между собой). Вначале подбираются игры, в которых выполняются отдельные действия с мячом, затем их сочетания и, наконец, такие игры, в которых ребёнок самостоятельно выбирает более рациональное сочетание действий для достижения поставленной цели.

Усложнение взаимодействия игроков обеспечивается при подборе игр в такой последовательности: 1) индивидуальные игры, в которых каждый из детей действует независимо от других игроков; 2) групповые, в которых игра ведётся между группами детей, но каждый ребёнок действует независимо от других; 3) командные, в которых игра ведётся между командами, а результат её зависит от взаимодействий игроков всей команды.

Упражнения и игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, содействовали их всестороннему двигательному развитию.

Руководство занятиями по обучению детей действиям с мячом имеет некоторые отличия от руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда педагог сам становится их активным участником, поэтому он может временно принимать на себя роль водящего с целью пояснения на личном примере обязанностей водящего, правил приёмов игры. Возможность для активного участия педагога в упражнениях с мячом создаётся тогда, когда дети усвоят основной рисунок движения. Но и на этом этапе необходимо показывать отдельным детям те или иные действия, совместно выполнять упражнение. Оказывая помощь ребёнку в усвоении действий с мячом, педагог повышает его интерес к движениям данного типа. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребёнком, он имеет возможность облегчить или усложнить задание.

Особо благоприятные условия активного участия педагога в играх создаются при совершенствовании действий с мячом. Педагог помогает той команде, которая не умеет организовывать распределение действий с мячом, не столько своими действиями, сколько указаниями. Он может временно включиться в игру или упражнение, в удобный момент выйти из неё, перейти на упражнение с другим ребёнком и т. д. При этом педагог не должен терять из поля зрения всех детей и каждого ребёнка в отдельности.

Когда все дети одновременно играют в зале, создаётся сильный шум от ударов мячей об пол. В таких условиях педагог вынужден останавливать игру, чтобы дать очередные указания. Поэтому для облегчения руководства игрой детей необходимо научить их реагировать

на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро. Прежде всего педагог должен научить детей реагировать на свисток, а затем и на такие сигналы, как показ рукой на место, с которого надо ввести в игру мяч, обозначение жестом ошибок, которые сделал ребёнок.

Можно применять и другие зрительные сигналы, например: поднятая вверх рука означает остановиться, взмах руки в определённую сторону – изменить направление передвижения; скрещение рук со свистком – игра окончена и др.

Оборудование и инвентарь для занятий

Для занятий прежде всего, конечно, требуются разнообразные мячи. В основном проводятся занятия с обычными резиновыми мячами $d = 18-20$ см, так как в отличие от пластиковых мячей, которые постепенно их вытесняют, резиновые мячи более тяжёлые, их вес ощутимее, они не такие вёрткие, с ними легче работать. Более лёгкие пластиковые мячи используются при бросках через волейбольную сетку, перебрасывании издали, чтобы не травмировать пальцы детей, хотя дети подготовительной группы при хороших навыках справляются и с тяжёлыми мячами.

Также используются для занятий обручи различного диаметра, гимнастические палки, скамейки, канат, брус, приставные доски, напольные корзины. Можно использовать сделанные из дермантина различные дорожки, кружки, цифры, геометрические фигуры. Разнообразят занятия модули «Альма» (рис. 2а, 2б, 2в на с. 47–49).

Баскетбольные щиты с корзинами не должны быть стационарными, чтобы можно было изменять высоту их закрепления (например, на шведской стенке).



Рис. 1. Прокатывание

Корзины по размерам должны соответствовать стандартным, т. е. с внутренним диаметром 45 см и с длиной сетки 40 см. Этот диаметр корзины увеличивает вероятность попа-

дания мяча, а кроме того, отпадает необходимость изготавливать кольца кустарным способом. При игре в баскетбол корзины подвешиваются на высоте 180 см над уровнем пола. На такой же высоте подвешивается и волейбольная сетка при игре в «пионербол», но её можно и опускать в начале обучения.

Для тренировки в метании должны быть разнообразные красочные мишени. Лучше, если они будут не просто кружками на стене. Например, в зале могут быть нарисованы на различной высоте такие мишени:

- воробей за верёвочку несёт два колечка, цель – колечки;
- жучок несёт яркий цветок в форме ромашки, цель – сердце вина цветка;
- червячок на большом яблоке, цель – большая дырочка, прогрызенная червячком;
- звезда (на высоте 3 м);
- гриб мухомор (на высоте 40 см);
- попугай подбрасывает вверх большой мяч, цель – мяч (рис. 3).

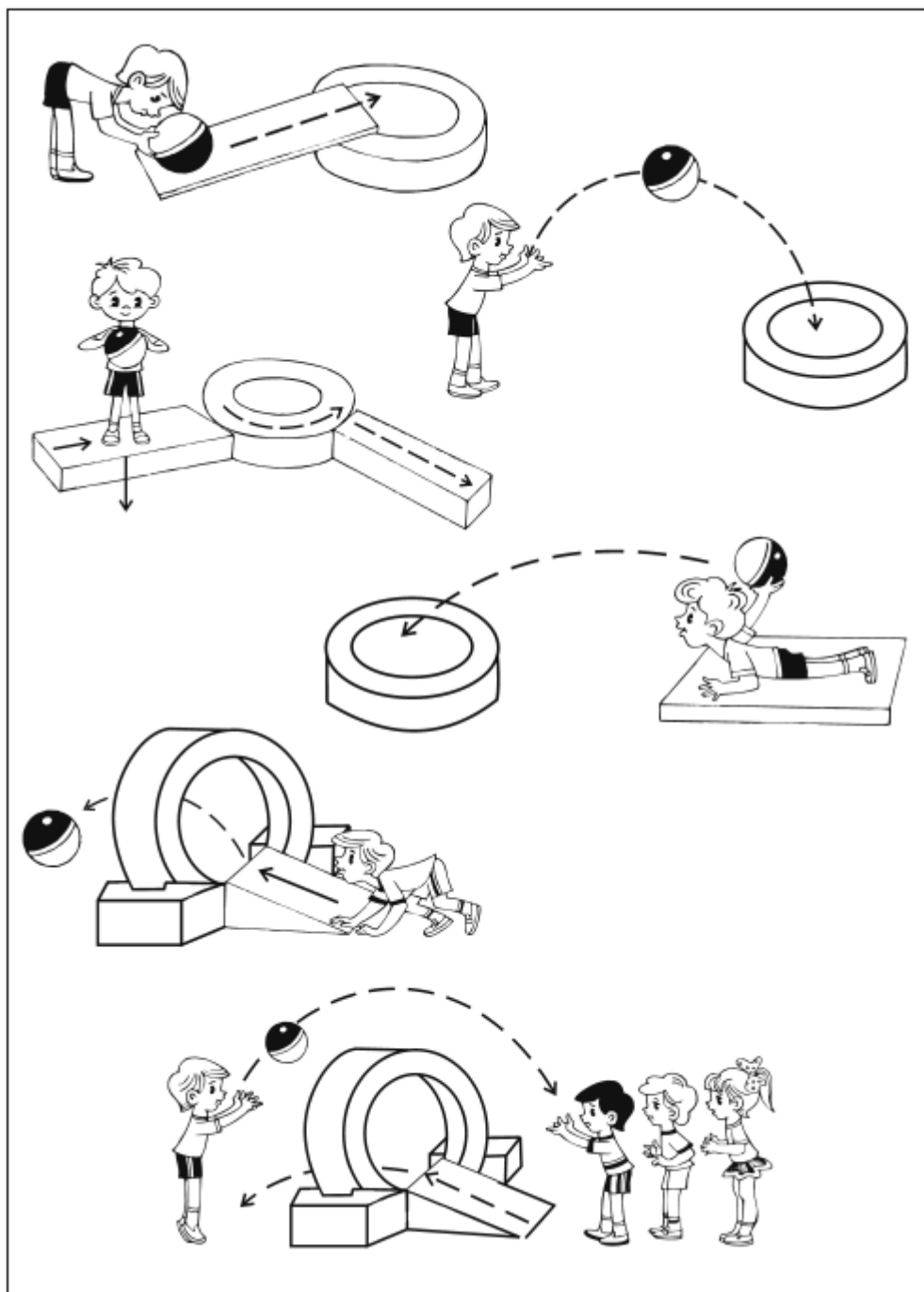


Рис. 2а. Оборудование

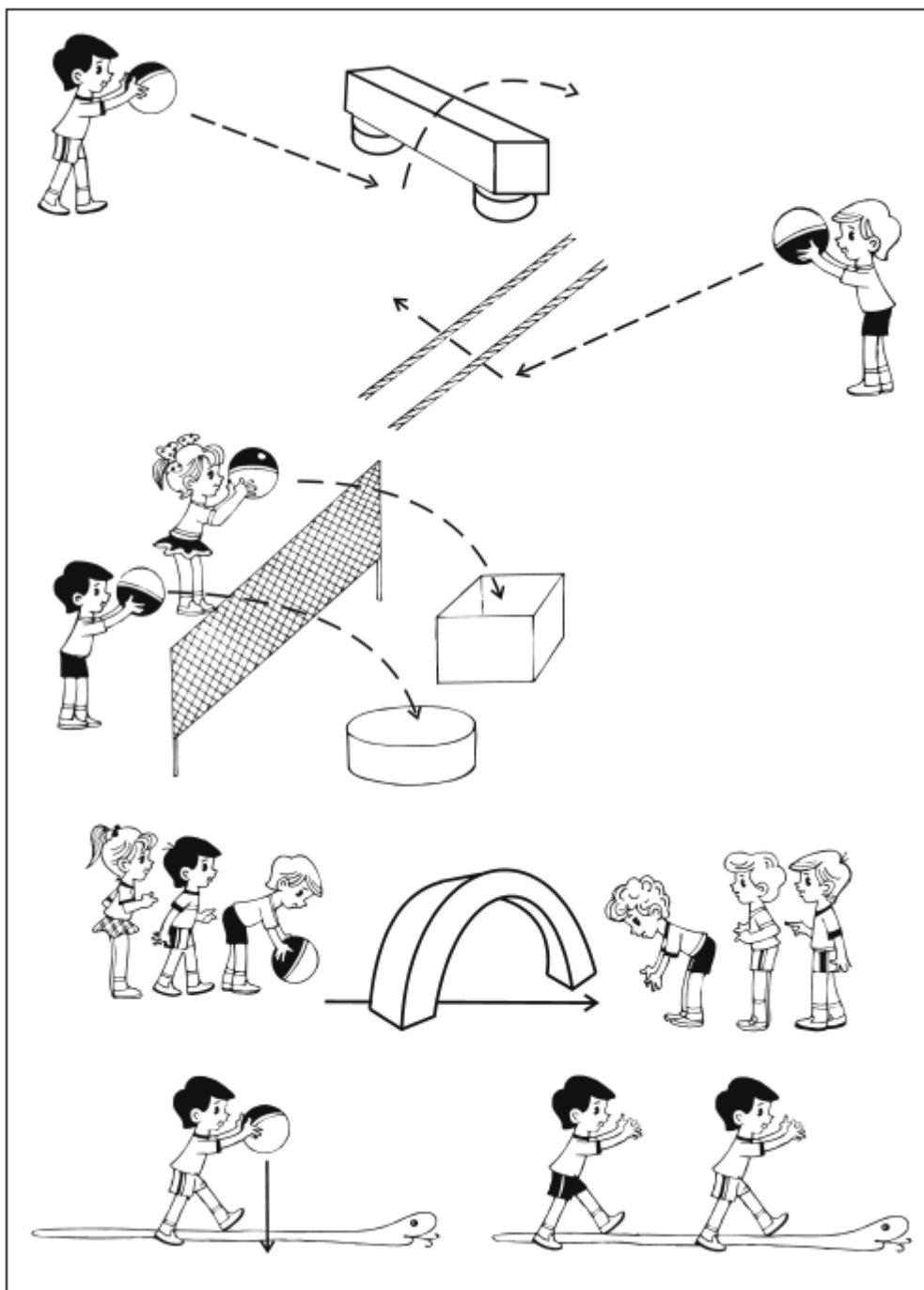


Рис. 26. Оборудование

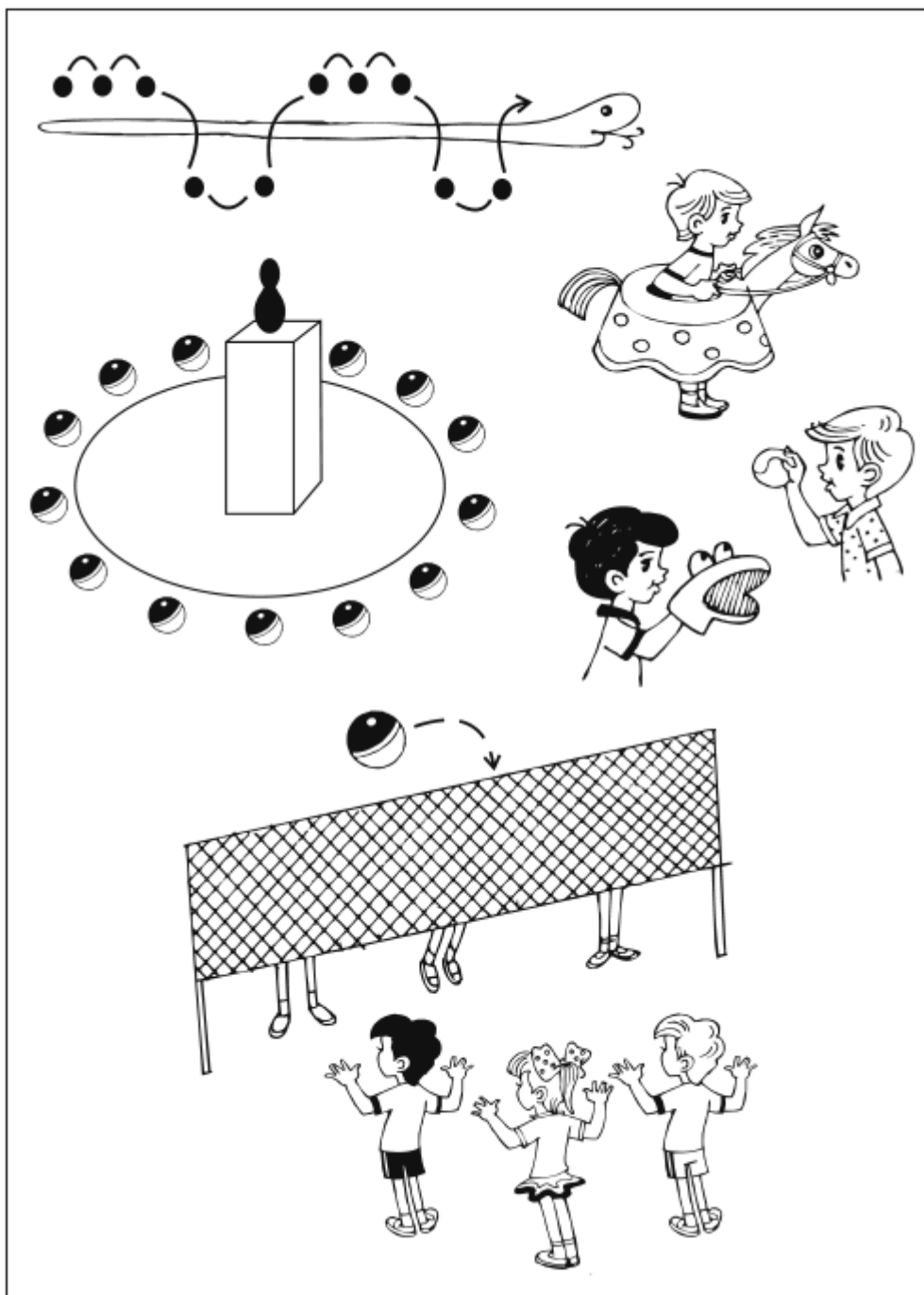


Рис. 2 в. Оборудование



Рис. 3. Мишень

Бросать мяч в такие мишени гораздо веселее.

Дети логопедических групп – сложные, не очень координированные. Выполнить любое новое задание для них очень непросто. Бывает, что сначала некоторые ребята ходят на занятия не очень охотно – у них не получается почти ничего! Не очень приятно чувствовать себя неуклюжим и неловким. А чтобы что-то получилось, задания нужно повторять (в разных игровых вариантах).

Необходимо постоянно придумывать игровые моменты, чтобы интерес к работе с мячом у ребёнка не угас и чтобы занятие не превратилось в скучное повторение упражнений. Кроме того, нужно подбадривать, хвалить ребят, а также с удовольствием играть вместе с ними, так как дети очень чувствуют настроение педагога. Занятие должно проходить «на одном дыхании».

Красочные пособия здесь просто необходимы.

Трудно рекомендовать определенный подбор упражнений для каждого занятия, так как усложнение заданий зависит от того, какой уровень развития у конкретной группы детей. Бывает, что просто подбросить и поймать мяч является очень сложным действием для многих детей и в начале занятий его выполняют только 10 % занимающихся. И есть дети, у которых это задание вызывает трудности даже в декабре.

Поэтому важно подходить к подбору упражнений индивидуально для каждого ребёнка. Детям, у которых всё получается легко, нужно усложнять задания, вводить новые элементы, поддерживать их интерес, стремление к самосовершенствованию. Но и неуклюжих ребятшек нужно подбадривать, отмечать их малейшие успехи и победы, чтобы им хотелось и дальше стараться работать.

Упражнения на развитие ловкости непременно должны включать в себя быстрые (ограниченные во времени), точные и согласованные движения. Как составные компоненты в раз-

миночном комплексе, могут быть прыжковые, асинхронные упражнения, а также упражнения, включающие движения кистей и пальцев рук с применением больших и малых мячей.

Далее предлагаются упражнения для разминочного комплекса.

Прыжки и прыжковые упражнения

Прыжки на месте

1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов в обе стороны.
2. Чередование – два прыжка на левой ноге, один на правой (и наоборот).
3. Прыжки ноги врозь – ноги скрестно.
4. Прыжки ноги врозь – ноги скрестно с аналогичным движением рук, вытянутых перед собой; сверху рука, одноименная стоящей впереди ноге.
5. То же, но сверху рука, разноименная стоящей впереди ноге.
6. Прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки наверху наоборот (если ноги вместе – руки врозь).
7. Чередование – два прыжка вперёд, один назад, два назад, один вперёд.
8. Чередование – два прыжка вправо, один влево и наоборот.

Прыжки через предмет, лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, сложенная вдвое скакалка или др.)

1 Прыжки вправо – влево, вперёд – назад на одной или двух ногах (1–3 и более прыжков). Выполнять из исходного положения стоя боком, спиной или лицом к предмету.

2 Чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит между стопами ног) и ноги вместе (предмет то у носков, то у пяток ног).

3 Чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно – поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

Прыжки с продвижением на разные расстояния с использованием в качестве ориентира линию или натянутую верёвку

1. Прыжки вправо – влево на одной или двух ногах (1–3 и более прыжков).
2. То же, но с промежуточным прыжком (т. е. один прыжок вперёд в сторону через линию, другой – параллельно линии).
- 3.. Два прыжка справа от линии, один слева и т. п.

Прыжки через предметы, уложенные на одной линии (набивные мячи, гимнастические палки и др.)

1. Прыжки на одной ноге или перепрыгивание через предметы попеременно то на правой, то на левой.

2. То же, но с гимнастическими палками, уложенными в виде ломаной линии.

Упражнения с большим мячом (используется резиновый мяч d – 18–20 см)

1. Катаем мяч в руках (катаем колобок).
2. «Скачет лошадка» (мяч в руках у груди).
Отбиваем пальцами ритм (топот копыт) в разном темпе.
3. «Печём пирожки». Мяч в прямых руках, перекладываем его из одной руки в другую.
4. Качаем мяч на вытянутой руке (правой и левой).
5. Подбросить мяч одной рукой и поймать его после удара об пол той же рукой.
6. Подбросить слегка мяч на одной руке, поймать (правой и левой).
7. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (то же с хлопком или двумя хлопками).
8. Подбросить мяч вверх, поймать его одной рукой.

9. Подбросить мяч вверх, после отскока его от пола хлопнуть над мячом и поймать его.
10. Подбросить мяч вверх, после отскока его от пола хлопнуть над ним, затем под ним и поймать мяч.
11. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, после отскока мяча от пола хлопнуть над (под) мячом, поймать его.
12. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши под мячом, после удара об пол хлопнуть сначала над, а потом под мячом и поймать его.
13. Подбросить мяч вверх и поймать его после
 - хлопка за спиной,
 - хлопка справа (слева),
 - удара об пол,
 - удара об пол, повернувшись вокруг себя (на 360 градусов),
 - хлопка по коленям.
14. Ударить мяч об пол, хлопнуть под мячом, поймать его.
15. Ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши над мячом, затем под мячом, поймать его.
16. Приседание с одновременным ударом мяча об пол. Встать и поймать мяч.
17. Присесть, одновременно бросая мяч вверх, поймать его, находясь в приседе.
18. Сидя бросить мяч вверх. Вскочить и поймать его.
19. Мяч у груди. Поднять колено, одновременно опустить мяч, отбивая его коленом, поймать.
20. Мах прямой ногой вперёд, мяч бросить сбоку под ногу, поймать.
21. Круги мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади в правую).
22. Круги мячом во фронтальной плоскости, руки вверх, перекаладываем мяч в левую руку, руки вниз назад, перекаладываем мяч в правую руку.
23. Катаем мяч, лежащий на полу, ногой.
24. Ведение мяча вокруг себя поочередно правой и левой рукой, поворачиваясь вслед за мячом, не сдвигая ног.
25. Подбросить мяч вверх, отбить тыльной стороной ладони, поймать.
26. Прыжки на одной ноге с одновременным ведением мяча одной рукой (сначала рука и нога одноименные, затем – разноименные). То же упражнение можно выполнить, подбрасывая и ловя мяч одной рукой.
27. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно, с ведением мяча на месте.
28. Стоя ноги врозь – руки в стороны, положить мяч на ладонь правой (левой) руки и перебросить его над головой из правой (левой) руки в левую (правую) руку.
29. «Пружинка»: слегка присесть, ударяя мячом об пол у правой и левой ноги.
30. Держа в обеих руках по мячу, подбрасывать вверх и ловить оба мяча двумя руками одновременно, затем поочередно: подбрасывать и ловить только правой, затем только левой рукой.
31. Одновременно отбивать два мяча от пола правой и левой рукой. Почти все эти упражнения можно делать с мячами меньшего размера ($d = 11-12$ см), с мячиками для большого тенниса ($d = 6$ см), с каучуковыми маленькими мячиками ($d = 4$ см).

В упражнениях для развития ручной ловкости можно использовать и мешочки с песком – перебрасывать их с руки на руку, подбрасывать и ловить. Можно вводить упражнения с воздушными шариками.

Смена упражнений, мячей и мячиков разного веса и объёма внесут разнообразие в занятия, которые способствуют развитию мелкой и общей моторики, тактильному опыту, ловкости и координации движений, развитию «чувства мяча» и свободной работы с ним.

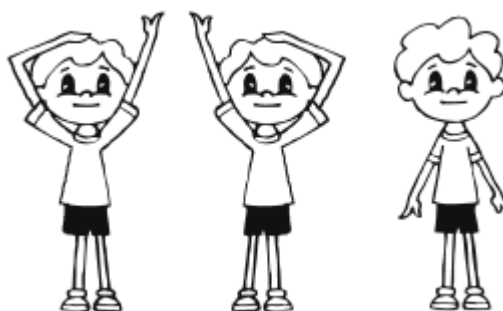
Асимметричные и асинхронные упражнения

Асимметричные и асинхронные движения, используемые в процессе занятий, оказывают эффективное воздействие на развитие координационных способностей. Эти упражнения целесообразно использовать как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

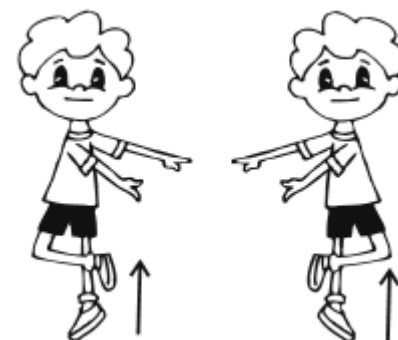
1. Равномерные махи руками: правой вверх, левой в сторону – смена положения рук.



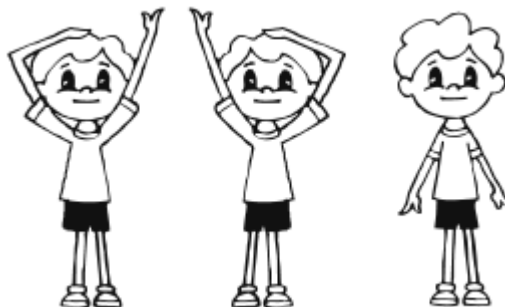
2. Стоя ноги врозь: сведение ног – руки вверх, прыжок, ноги врозь – руки вниз.



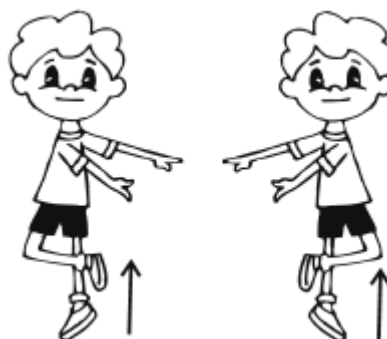
3. Стоя, правая рука поднята в сторону, левая опущена вниз – подъём правой вверх, левая в сторону; смена поло



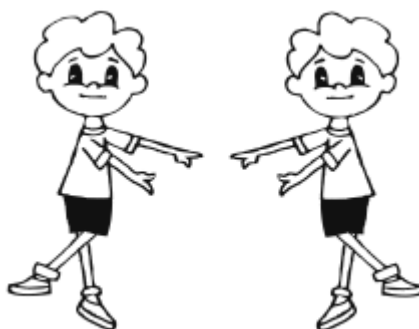
4. Равномерные махи руками: правая – вверх, левая согнута в локте над головой – смена положения рук.



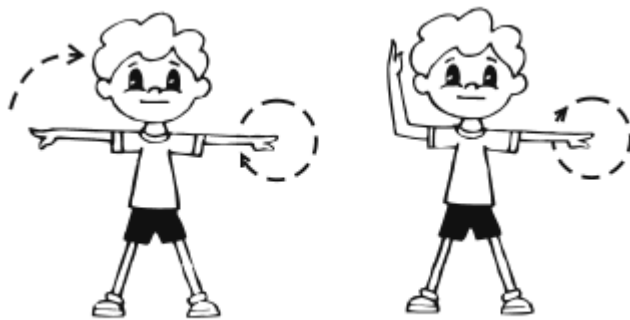
5. Поочерёдные подскоки на одной ноге. В момент подскока согнутая в колене нога развёрнута в сторону, руки направлены в сторону опорной ноги.



6. Упражнение то же, но обе ноги выпрямлены в коленях.



7. Стоя ноги врозь, руки в стороны. Правая рука согнута в локте, левая выполняет малые круги.



Формирование действий с мячом

Техника удержания мяча

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания мяча и выполнения действий с ним.

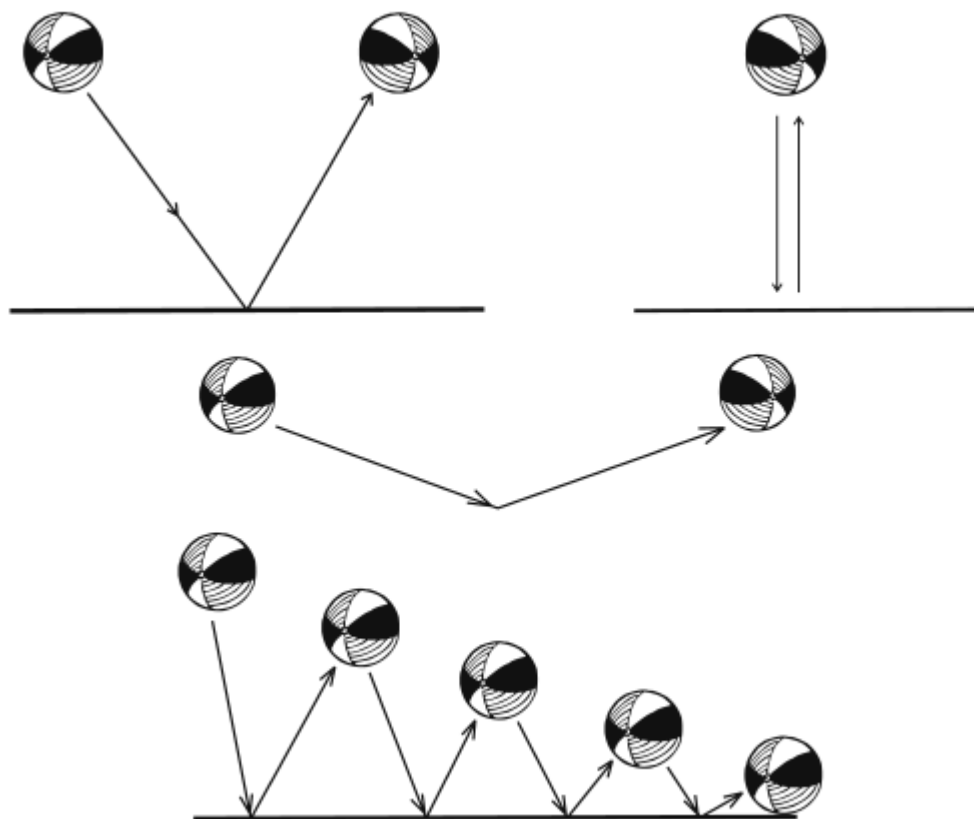
Формирование чувства мяча. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств ребёнка, которые направляют движения и корректируют их. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребёнок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. На первых порах мяч мешает свободно действовать, особенно передвигаться вперёд, но постепенно ребёнок овладевает мячом как инструментом, привыкает к нему, учится точно согласовывать свои движения с особенностями передвижения мяча.

В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрительному анализу. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча.

По мере формирования действий с мячом у ребёнка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча. Ребёнок начинает действовать им без зрительного контроля.

Задача первого этапа обучения – выработка у детей определённых умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать разнообразные задания, а также стимулировать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска – от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем педагог предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх и вниз, перебрасывая из одной руки в другую и т. д. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им. Надо добиваться, чтобы им понравились занятия с мячом, чтобы они с нетерпением ждали возможности ещё поиграть.



Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперёд. Разумеется, по ходу игры ребёнок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним: приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Ловля мяча

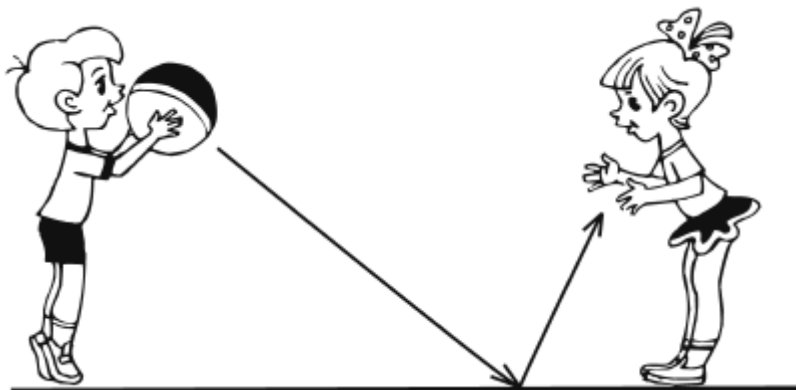
На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жёстко и плотно сжатых ногах. Иногда ребёнок даже протягивает полусогнутые руки вперёд и пассивно ждёт, когда мяч сам упадёт на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или не могут принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определённом направлении.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребёнок следит за полётом мяча, и как только мяч коснётся кончиков пальцев, он должен захватить его и подтянуть его к себе амортизирующим движением.

Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками сначала с места, а в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребёнок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперёд, от себя

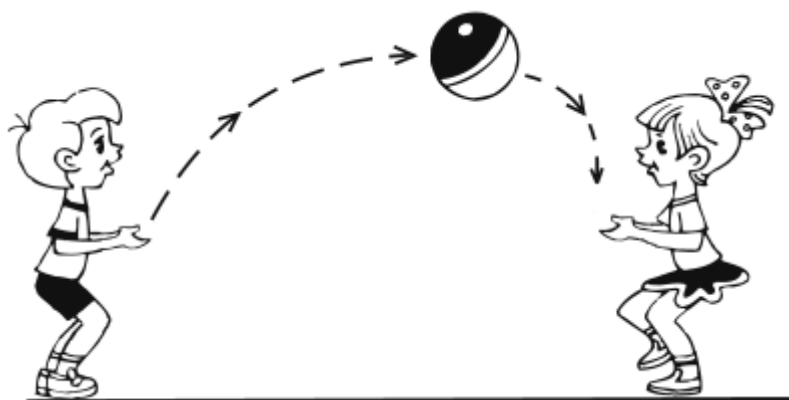
послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

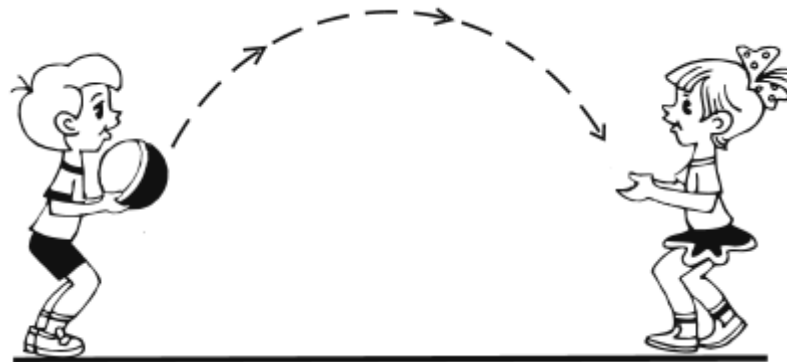
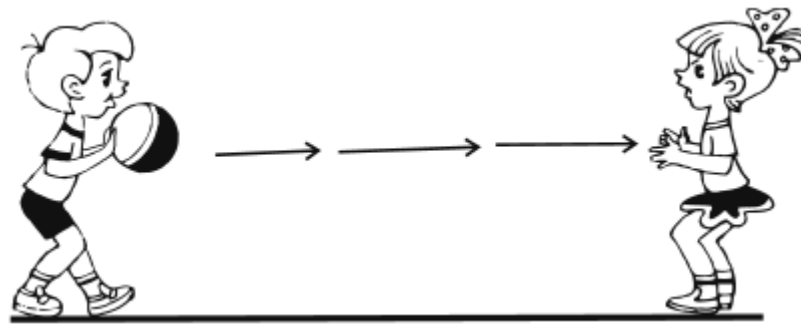


На первых порах при передаче мяча большинство детей стараются толкать мяч обеими руками, широко разводя локти в сторону. Но уже после 2–3 занятий многие начинают выполнять подготовительные движения перед передачей мяча. Вначале детям трудно установить точное расстояние до объекта, в который надо бросить мяч, и предусмотреть траекторию его полёта, они часто бросают мяч в ноги партнёра. Постепенно дети начинают бросать мяч согласованными движениями и кистей рук, и всего тела.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди, используя лёгкие упражнения. Осваивается положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены или щита, подвешенного на уровне груди ребёнка, после броска мяча вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча параллельно с передачей его двумя руками от груди. Способствуют этому такие упражнения: ловля мяча на месте и передача его двумя руками партнёру; ловля на месте и передача мяча с шагом вперёд; передача со следующим шагом и перемена местами с игроком, получившим мяч.

Ловля и передача мяча выполняются сначала при ходьбе, затем при беге. Необходимо учить ловить мяч, летящий навстречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении. Постепенно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления передачи мяча. При этом используются следующие упражнения: передача мяча парами, передачи в тройках, в четвёрках, в кругу. Сначала упражнения выполняют, стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении.





В каждом упражнении следует давать детям посильные задания: выбрать соответствующий способ и направление передачи мяча, действовать в зависимости от показа действия или команды педагога. При совершенствовании ловли и передачи мяча широко применяются сочетания этих действий с другими приёмами – остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча.

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

Ведение мяча

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним по площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. В методических пособиях для педагогов по физкультуре рекомендуется упражнение – отбивание мяча. Однако это действие отличается от ведения тем, что не имеет чёткой техники выполнения, дети выполняют его свободно, при обучении внимание детей акцентируется только на высоте отскока мяча. Ведение мяча – более целенаправленное действие, к его технике предъявляются определённые требования.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот приём позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем появляется возможность научить ребёнка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направления, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперёд. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно рас-

ставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением.

На начальном этапе обучения ведению мяча отмечается много типичных ошибок. Прежде всего дети стараются бить по мячу расслабленной ладонью, не включая предплечье, или бьют рукой с сомкнутыми пальцами по мячу сверху. Многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает продвижению вперёд, так как при этом возможно передвижение лишь маленькими, частыми и неравномерными шагами. Другие пытаются вести мяч, протягивая напряжённую руку вперёд и двигаясь широкими шагами, как будто делая выпады. При таком способе передвижения они ударяют мяч об пол 2–3 раза на каждый шаг. У подавляющего большинства детей выполняемые движения неритмичны, медленны, скованны. Они не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног. Из-за неритмичности мяч отскакивает от пола на разную высоту, что чаще всего кончается его потерей.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, двигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направление перемещения и т. п. При этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребёнка приходится один удар мячом об пол. При этом ребёнок двигается непринуждённо, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Ребёнок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а направлять, толкать его, ладошка должна быть упругая (а не как тряпка), пальцы расставлены, смотреть нужно вперёд (а не на мячик). Мяч необходимо вести не прямо перед собой, а чуть сбоку.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте попеременно правой и левой рукой и др., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч. Мяч контролируется пальцами, кистью и локтем, при этом регулируется высота и скорость отскока мяча. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, пальцы удобно разведены, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль. Внимание ребёнка обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения.

После того как ребёнок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Главное внимание обращают на выработку чувства ритма, умение координировать движения рук и ног. Ребёнок учится выполнять движения свободно, непринуждённо, мяч не должен препятствовать бегу. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча.

Совершенствуя ведение мяча, следует вводить противодействие условного противника. Вначале активность противодействия можно ограничить, а впоследствии приближать к игровой обстановке, чтобы формировать навыки рационального и самостоятельного применения различных способов ведения мяча.

Броски мяча в цель, через сетку и в корзину

Бросать мяч можно различными способами:

- из-за головы двумя руками,
- двумя руками снизу,
- двумя руками от груди,
- одной рукой от плеча.

Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывании в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Для выработки кинестетических ощущений бросания мяча по высокой траектории, а также для создания зрительного образа её детям нужно давать упражнения в перебрасывании через рез высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м). Затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину.

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

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперёд. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперёд, ребёнок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.





Рис. 4. Бросок

В начале обучения все дети бросают мяч в корзину, стоя на прямых, плотно сжатых ногах. Многие не только не направляют бросок мяча движением кисти, не прицеливаются, но даже не сопровождают полёт мяча взглядом, оставляют голову опущенной. Часто при этом дети отводят локти в сторону. Но уже на втором или третьем занятии они начинают принимать правильную стойку перед броском, сопровождая мяч взглядом.

Иногда дети не умеют придать мячу нужное направление, бросают его с низкой траекторией или прямо вверх, и их следует учить правильной броску. Вначале дети бросают мяч с того места, где им удобнее произвести бросок, затем с расстояния 1 м, в дальнейшем расстояние увеличивается до 2–2,5 м. В результате многократных действий с мячом у них вырабатываются глазомер, умение оценивать траекторию полёта мяча, точное определение расстояния и расположения объектов в пространстве. Дети начинают быстро и точно бросать мяч.

Одoleваемые стремлением забросить мяч в корзину, дети часто в ходе игры теряют контроль над техникой броска. Поэтому вначале следует дать им возможность свободно поупражняться в бросках, а в последующем проводить обучение в спокойной обстановке.

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также после показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для овладения бросками мяча с траекторией целесообразно применять подготовительное упражнение – бросок мяча через препятствие – верёвочку, планку, сетку и т. п. Высота цели постепенно изменяется.

Педагог сообщает детям основные правила прицеливания, объясняет значение траектории полёта мяча, её зависимость от прилагаемой к мячу силы.

Для тренировки бросков мяча с учётом траектории его полёта можно применять различные игры-упражнения:

– броски мяча в обручи, лежащие на полу, расположенные на разном расстоянии от места броска;

– броски мяча через волейбольную сетку с попаданием на определённый сектор поля. В зависимости от сектора, на который должен попасть мяч, дуга, описываемая им, может быть разной по траектории (вводится понятие крутой и пологой дуги).

Для выработки умения оценивать траекторию полёта мяча и силу броска хорошо подходит упражнение «Ловкий мячик», в котором дети «учат» мячик прыгать.

В прыжке через «горку» применяется гимнастическая скамейка, высоту которой можно увеличивать при помощи модулей «Альма».

Ребёнок должен бросить мячик так, чтобы он ударился перед скамейкой («горкой») и через неё перепрыгнул, затем догнать мяч, тоже перепрыгивая через скамейку (если высота больше 40 см, просто обежать скамейку) и возвратиться на исходную позицию.

Расстояние до скамейки можно увеличивать и уменьшать. В зависимости от этого траектория полёта мяча будет или более пологая, или более крутая.

Таким же способом мячик «учится» прыгать через «речку» – дорожку, образованную двумя канатами (можно использовать дорожку из голубого дерматина с рисунком, например с рыбками). Ширина «речки» и расстояние до неё тоже может меняться.

Игровые упражнения с мячами

Игровое упражнение «Дрессируем тигров»

Упражнение выполняется в парах. Один ребёнок бросает мяч, другой – держит обруч в одной руке. «Тигр» (мячик) «прыгает» в обруч. Ребёнок, держащий обруч, помогает партнёру при неточном в броске – поднимает или опускает обруч.

Игровое упражнение «Цепочка обручей»

Вариант 1. Цепочка состоит из двух обручей – маленького и большого, лежащих друг за другом. Ребёнок должен бросить мяч в малый обруч ($d = 55$ см) так, чтобы он «перескочил» в большой ($d = 1$ м).

Вариант 2. На полу лежат три обруча вплотную друг за другом – два малых ($d = 55$ см) и один большой ($d = 1$ м). Мяч нужно бросить так, чтобы он «перескочил» по очереди сначала в один, а затем в оба следующих обруча.

Вариант 3. На полу на небольшом расстоянии друг от друга лежат два малых обруча (расстояние может быть от 50 до 150 см). Ребёнок должен бросить мяч так, чтобы он «перепрыгнул» из одного обруча в другой.

Для выработки меткости бросков мяча применяются различные мишени, расположенные на разной высоте. Например, картинки с импровизированными мишенями начиная с самой маленькой – мухомора, находящегося на высоте 40 см над полом, и кончая самой высокой – звездой на высоте трёх метров.

В каждую мишень мяч нужно бросать определённым способом:

- с ударом мяча об пол,
- двумя руками снизу,
- одной рукой от плеча,
- двумя руками от груди.

При работе с мишенями не уточняется, каким способом бросать мяч, а просто даётся задание работать с теми или иными мишенями, и дети уже самостоятельно его выполняют. Задача педагога – контролировать правильность бросков, отмечать успехи, чтобы дети видели, что педагог наблюдает за ними, и старались тщательно выполнять все его требования.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребёнка направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определённого результата. Например, обучая ловле или передаче мяча, можно давать такое задание: каждая пара (кружок) должна сделать как можно больше передач, не роняя мяч на землю и не касаясь мячом груди. Такие задания вызывают у детей желание добиться хороших результатов, содействуют поддержанию интереса. Они отвечают целям и задачам обучения и воспитания, доступны и понятны, интересны и эмоциональны, приближают действия к игровой ситуации. Игровая обстановка усиливает заинтересованность, активность детей, благодаря многократной повторяемости повышает эффективность выполняемых движений.

После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляется углублённое разучивание. На данном этапе обучения отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнение с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

Упражнения с элементами соревнования создают особый динамический и эмоциональный фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств

ребёнка, способствующий быстрому и правильному выполнению движений с мячом. Особенно важно, что они помогают избежать однообразной работы над техникой действия.

Упражнения с элементами соревнования необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведётся на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений.

Ко времени проведения упражнений с элементами соревнований дети уже имеют определённые навыки обращения с мячом. Поэтому возможно применение самых простых индивидуальных игр, в которых каждый ребёнок действует с мячом независимо от других игроков, а также игр, в которых большинство детей действуют с мячом (например, «Кто водящий»). Они способствуют формированию навыков владения мячом в большой мере, чем игры, в которых вся группа играет с одним мячом. Игры такого характера повышают двигательную активность детей, особенно увеличивают количество действий с мячом.

Необходимо отметить, что постепенное усложнение упражнений и игр с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, чёткий показ действий с мячом, сопровождаемый кратким, доступным ребёнку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их.

На разных этапах обучения соотношение приёмов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплён объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать её на возможно более высоком уровне. Это создаёт у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Стойку баскетболиста, передвижение по площадке, остановки, ведение мяча, броски в корзину и другие действия педагог сам показывает детям. А такие действия, как передача и ловля мяча, могут показать дети, наиболее хорошо усвоившие их. Педагог подчёркивает, на что необходимо обратить внимание.

Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходное положение, а затем на бросок. На этапе совершенствования передачи мяча в упражнениях и играх объяснение дают в виде кратких указаний: «Провожай мяч руками», «Передавай мяч на уровне груди партнёра», «Опусти локти вниз» и т. д.

Один из важных моментов при обучении – практическое выполнение детьми движений вслед за педагогом. По такому принципу строится весь комплекс упражнений для разминки.

Упражнения и задания здесь педагог показывает многократно, так как выполнить эти упражнения после показа может мало кто из детей. Лишь по прошествии некоторого времени можно подключить к показу более успешных детей.

При выполнении обучающих заданий необходимо сознательное их выполнение. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог разъясняет их значение в различных ситуациях, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребёнок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определённым способом, с определённой скоростью и в определённом направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре «Мяч капитану» следует только в том случае, если не можешь его передать партнёру; при приближении защитника более безопасно вести мяч дальше от него рукой и с низким отскоком и т. д.

Для сознательного отношения ребёнка к действиям с мячом необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребёнку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Педагог стремится довести до сознания детей, что каждый может добиться больших результатов, если будет играть честно, соблюдая все правила. Он отмечает ребят, которые помогают товарищам своей команды, иногда хвалит и менее ловких, слабых ребят, если они проявили настойчивость, правильно выполняют действия.

В играх с мячом у детей следует вырабатывать привычку подчинять личные порывы, интересы общим целям игры. В командных играх детей приучают, добиваясь высоких личных результатов, заботиться об общекомандном результате, проявляя такие качества, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

Например, в играх-эстафетах от результата каждого участника зависит результат команды. Такая зависимость в игре друг от друга достаточно трудна для детей, это дисциплинирует их, воспитывает выдержку, внимание, чувство ответственности и долга перед коллективом. В таких играх ребёнок мобилизуется, направляя усилия на достижение лучших результатов, неудачи одного ребёнка компенсируются ещё большим усердием других, предоставляя возможность выручить команду.



Рис. 5. Эстафета

Дополнительная нагрузка на детей, хорошо владеющих движением, ещё больше их активизирует и даёт предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательных навыков, развивает поддержку и взаимопомощь в коллективе.

Игры с мячом

1. Играй, играй, мяч не теряй

Вариант 1.

Все дети располагаются на площадке. Каждый свободно играет с мячом. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант 2.

После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

2. Сделай фигуру

Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если педагог говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если педагог говорит «ночь», все дети (с мячом и без них) должны как можно быстрее принять определённую позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребёнок получает штрафное очко.

Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

3. Вызов по имени

Дети делятся на 4–5 групп и образуют круги. В центре каждого круга – ребёнок с мячом. После сигнала педагога он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч и не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

4. Десять передач

Вариант 1.

Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант 2.

Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

5. Мяч водящему

Вариант 1.

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

Вариант 2.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

6. Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч.

7. У кого меньше мячей

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

8. Займи свободный кружок

Вариант 1.

На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5–2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удаётся это сделать, педагог даёт свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружок, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счёт не принимается.)

Вариант 2.

Водящими выделяются двое детей

Вариант 3.

В игру вводится несколько мячей.

9. Поймай мяч

Дети делятся на группы по трое. Двое из трёх становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

10. Обгони мяч

Играют две (можно 4 и 6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала педагога каждый водящий отдаёт мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на своё место. Получивший мяч передаёт его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на своё место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

11. Подвижная цель

Вариант 1.

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребёнок, бывший водящим, встаёт в круг.

Вариант 2.

Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2–3 передач мяча) друг другу.

12. Успей поймать

Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встаёт в круг, а в середину идёт тот, кто последним бросил мяч.

13. Скажи, какой цвет

Вариант 1.

Все дети, кроме водящего, имеют мячи и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2–3 флажками разных цветов. Ребёнок, около которого останавливается водящий и показывает один из флажков, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Вариант 2.

Роль водящего выполняют сразу 2–3 ребёнка.

Вариант 3.

Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.

14. Вызовы по номерам

Вариант 1.

Дети делятся на команды по 4–5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5–6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Педагог называет номера (не по очереди), и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно.

Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

Вариант 2.

Выигрывает команда, уронившая меньше кеглей и быстрее закончившая игру. Ребёнок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

15. Ведение мяча

Дети делятся на пары. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребёнок в паре – водящий, его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребёнок становится водящим. А бывший водящий свободно ведёт мяч.

16. Ловишки с мячом

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный играющий становится водящим.

17. Пять бросков

10–12 детей располагаются на расстоянии 1,2–2 м от корзины. По сигналу педагога все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

18. Бросание мяча в парах

Дети становятся парами. У каждой пары один мяч. Один ребёнок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала педагога они бросают каждый свой мяч (по 5

раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

19. Метко в корзину

Вариант 1.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине её на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу педагога каждый ведёт мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передаёт его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант 2.

Попавший в корзину повторяет бросок.

20. Мяч ловцу

На площадке чертят три concentрических круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй – 3 м и третий – 5 м. В первый круг становится ловец. Второй круг свободный, в третий становятся защитники (4–6 человек); остальные – свободные игроки поля.

Свободные игроки поля перекидывают мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать его. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

21. Борьба за мяч

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, и капитаны стараются отбить его своим игрокам, т. е. разыгрывают мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, тогда как игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

22. Защита крепости

На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй – 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5–6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала педагога дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребёнок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5–6 минут). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

23. Мяч капитану

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

24. Мотоциклисты

Игра аналогична предыдущей игре. Ведущий-регулирующий поднимает зелёную (жёлтую, красную) кеглю. Дети с мячами – мотоциклисты. На зелёный свет дети выполняют

ведение мяча шагом, на жёлтый – на месте, на красный берут мяч в руки. Нарушивший правила отправляется на «штрафную стоянку».

Более сложный вариант: добавляется «переключение скорости». Ведущий говорит: «Первая скорость» – дети выполняют ведение мяча шагом, «Вторая скорость» – дети выполняют ведение мяча бегом.

25. Разноцветные мячики

Дети делятся на 4–5 команд. Каждой команде выдаются мячики одного цвета. Можно использовать пластмассовые шарики из «сухого бассейна». Дети встают по бокам большого круга диаметром 5 м вперемешку. Посередине стоит брусок на торце (модуль «Альма»), а на нём кегля. Педагог говорит – «Красные». Дети, у которых в руках красные шарики, бросают их в кеглю, стараясь сбить её. Затем то же самое повторяют дети с синими, зелёными (и т. д.) шариками. Отмечается, какая команда более меткая.

26. Мини-баскетбол

Ведущий предлагает детям подвижную игру – баскетбол. Нужна площадка длиной 8 м и шириной 6 м. На площадке размечаются боковые и торцевые линии, круг диаметром 1,5 м в центре для розыгрыша спорных мячей. Щит и корзина должны быть подвешены на середине торцевых линий. Верхний край корзины располагается на высоте 2 м. Играть можно обычным детским мячом.

На площадке две команды по 5 человек, один из игроков – капитан. Задача – забросить как можно больше мячей в корзину соперника. Игроки должны хорошо уметь вести мяч во всех направлениях, изменять скорость передвижения, когда на шаг приходится один удар мяча об пол.

Играют два тайма по 5 минут с перерывом 6 минут. Команде, забросившей мяч в корзину, засчитывается 2 очка. Ведущий выполняет роль судьи, следит за выполнением правил:

– мяч, пересекший боковую или лицевую линию площадки, считается вышедшим из игры;

– штрафные броски не применяются, но если мяч вышел из игры, назначается вбрасывание с того места, где мяч пересёк линию, игроком противоположной команды; мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него (если есть сомнения, ведущий назначает спорный бросок);

– вбрасывание мяча в игру производится из-за боковой линии, там, где было нарушение;

– начальный и спорный бросок производится в центре, в круге;

– начальный и спорный бросок происходит: при начале каждого периода игры, при застревании мяча в корзине, при задержке мяча, когда два игрока держат мяч, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд;

– запрещается толкаться, ставить подножки, хватать за руки, за одежду и т. д.;

– игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним. Игрок, получивший мяч, может сделать не более трёх шагов, после чего должен вести его, бросить в корзину или передать партнёру.

27. Мяч по кругу

Вариант 1.

Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом расчитываются на первые и вторые номера. Так получают две команды.

Ведущий даёт волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т. е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внеш-

ней стороны. Каждый из них, вернувшись на своё место, бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на своё место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека и т. д. Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу быстрее.

Вариант 2.

Дети становятся в круг и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Назначаются капитаны команд, у каждого из них по мячу.

По сигналу ведущего капитаны бросают мячи: один вправо, другой влево по кругу своим игрокам. Так мячи перекидываются по кругу, пока не дойдут до капитанов, которые, поймав их, поднимают руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая сумеет быстрее другой провести мяч по всему кругу и капитан которой быстрее поднимет руки с мячом вверх. Можно договориться прогонять мяч не один круг, а два или три.

28. Откати мяч

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 2–5 метров. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего игроки команд кидают по мячу теннисными мячами. В чью сторону мяч скатится больше, та и выиграла.

29. Горячий мяч

Дети становятся в круг. По команде ведущего «Начали!» дети начинают передавать мяч по часовой стрелке. Ребёнок, у которого мяч оказался в руках на команду «Стоп!», выходит из круга (выбывает из игры). Побеждает игрок, оставшийся последним, когда мяч передавать уже некому.

30. Охотник и лисицы

Дети выбирают считалкой водящего – охотника, ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие – лисицы.

Охотник выходит на середину площадки, а лисицы собираются вокруг него. Охотник два раза подбрасывает мяч вверх и ловит его, после третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц. Каждая запятнанная лисица становится его помощником. Лисицам разрешается поднимать брошенный мяч и перебрасывать между собой так, чтобы охотник или его помощники не завладели им. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица становится новым охотником, и игра повторяется.

31. Пятнашки и мяч

Дети бегают по площадке, стараясь, чтобы водящий их не запятнал. На бегу они передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч товарищу, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Водящему разрешается пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у ведущего, его сменяет виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

32. Стой!

Выбирается водящий. Один из игроков бросает мяч как можно выше кверху, а пока водящий ловит его, остальные игроки разбегаются по площадке. Как только водящий схватит мяч, он кричит: «Стой!» – и все должны мгновенно остановиться. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока. Если он промахнётся, то должен бежать за мячом, а

в это время все остальные могут отбегать дальше. Схватив мяч, водящий кричит: «Стой!» Если же он попадёт, то запятнанный становится новым водящим, и игра начинается сначала.

33. Не давай мяч водящему

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед ними проводят черту (круг). Выбирают двух-трёх водящих, которые идут в середину круга. Играющие перекидывают мяч в разных направлениях и по воздуху, и по земле так, чтобы водящие не могли коснуться его. Водящие, бегая в середине круга, стремятся дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, или на земле, или в руках играющих. Если кому-либо из водящих удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, при броске или в руке которого был осален мяч. Если мяч вылетит из круга, то нужно принести его и продолжить игру.

34. «Попади в кольцо»

Команды строятся в колонну по одному в 5–6 м от баскетбольного щита. По сигналу педагога первый игрок ведёт мяч к щиту, останавливается в 3–4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передаёт его следующему в колонне игроку.

Игра начинается только по сигналу педагога.

Команда-победительница определяется по двум показателям: 1) по умению каждого играющего уверенно вести мяч; 2) количеству заброшенных в кольцо мячей.

35. Мяч над головой

Дети разделяются на две команды и становятся в две колонны. Игроки, стоящие впереди каждой колонны, держат в руках мяч. По сигналу ведущего передние, не поворачиваясь, передают мяч над головой стоящим сзади, те передают мяч дальше, и так до конца колонны. Последние игроки в колоннах, получив мяч, бегут и становятся первыми, передают мяч стоящему сзади. Когда очередь вновь дойдёт до первого, он должен передать мяч ведущему. Выигрывает команда, которая раньше закончила передачу мяча.

36. Мячом в цель

Вариант 1.

Посередине площадки кладут большой мяч, а дети с теннисными мячами в руках стоят в 3–5 м от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мячик в большой мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся, у кого после удара большой мяч откатился дальше.

Вариант 2.

Дети с теннисными мячами становятся в круг. Ведущий подбрасывает большой мяч вверх, ребята кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень.

37. Не ошибись

По залу разложены вырезанные из дермантина геометрические фигуры разного цвета и размера. На них встают дети. По команде воспитателя дети ходят, прыгают, бегают. По свистку каждый должен встать на свою фигуру. Выигрывают те, кто быстрее это сделает.

38. Запятнай мячиком

У водящего ребёнка на кисть руки надет широкий браслет, к нему прикреплен шнур длиной 1 м. На другом конце шнура привязан мячик – «мякиш» (d – 12–14 см).

Дети разбегаются по игровой площадке, а водящий старается догнать и запятнать мячиком кого-нибудь из них. Ребёнок, которого запятнали, выбывает из игры.

39. Волейбол по облегчённым правилам («Пионербол»)

Площадка разделена сеткой на две части. С каждой стороны участвуют по 6 игроков (3 – на одной линии, 3 – на другой). Игроки не отбивают мяч, а ловят его. Соответственно, подача, пас партнёру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском.

Подача ведётся из-за линии площадки с правого угла. Другая команда принимает подачу, бросает мяч обратно (при падении мяча на площадку противника защитывается очко подавшей команде).

Нельзя подавать мяч без свистка, нельзя касаться руками сетки (за это начисляются штрафные очки). Если мяч задел сетку при подаче, потеря подачи (при игре мяч может касаться сетки). Игрок, поймавший мяч после подачи противника, может сделать с ним два шага или передать товарищу по команде. Перед подачей мяча следующим игроком команда делает переход (меняясь местами по часовой стрелке).

В каждой партии счёт ведётся до 10. Если соперники наберут по 9 очков – игра продолжается до 11 очков. Перевес должен быть обязательно в 2 очка.

40. Кертнбол

Правила те же, что и в пионерболе. Единственное, но весьма существенное отличие кертнбола от обычного волейбола заключается в том, что вместо сетки в игре используется сплошная ткань. Это делает соперников практически невидимыми друг для друга и требует от игроков исключительного внимания и реакции.

41. Из обруча в обруч

Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2–3 м от первого на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или начерчены 3 круга $d = 80\text{--}100$ см). Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив ещё раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз.

Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Передачи с отскоком дети должны выполнять умеренной силой, но достаточно быстро.

42. Найди партнёра

Вариант 1.

Участники делятся на пары и образуют два круга (один круг внутри круга). Выбирают водящего, который становится в центре. У водящего нет пары, и его задача – в ходе игры найти себе партнёра. По знаку педагога играющие в каждом кругу берутся за руки, и под музыку польки, галопа или марша один круг движется вправо, а другой – влево. Внезапно музыка обрывается. По этому сигналу каждый игрок должен стать в пару с тем, с кем стоял в начале игры, быстрее, чем это сделает водящий.

Вариант 2.

Выполнение парами танцев и танцевальных шагов в шеренгах с последующим быстрым построением всей команды в указанном месте.

Водящий имеет право составить себе пару и встать с любым игроком. Если водящий успеет это сделать, водить начинает игрок, оставшийся без пары.

Побеждает команда, участники которой меньше количество раз были водящими.

По мере освоения задания дети, кроме танцевальных шагов, могут выполнять дополнительные движения.

43. Эстафета с гимнастической палкой

Команды строятся парами для встречной эстафеты на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут на встречу друг другу: одна – взявшись за палку, а другая – за руки. При встрече игроки с палкой опускают её как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.

Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без неё) и снова окажется на своём месте.

Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

Быстрота выполнения эстафеты зависит от слаженности действий игроков, держащих палку, и умения принимать её очередными игроками.

44. Блуждающий мяч

Игроки (чётное количество) становятся в круг. Рассчитавшись на первый-второй, они разделяются на две команды и получают по два мяча каждая. В середине круга стоят несколько нейтральных игроков. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его.

Мяч следует перебрасывать только в одном направлении.

Побеждает команда, у которой меньшее количество раз перехватили мяч.

45. Мяч партнёру

6–10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один игрок из другой команды – в центре круга. То же самое делают игроки другой команды. По сигналу педагога игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его педагог отмечает этот момент и даёт сигнал о продолжении игры. Применяется только верхняя или нижняя передача. Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давшая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперника.

Необходимо следить, чтобы водящий не подходил вплотную к игрокам в круге. Для этого очерчивают границу круга водящего.

46. Двое против одного

Каждая команда делится на две части: две трети игроков играют роль нападающих, одна треть – защитников.

Нападающие одной команды располагаются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 8–10 м. Между ними находятся защитники из другой команды.

В начале игры игроки передают друг другу мяч различными способами, а защитники пассивны. По сигналу педагога защитники включаются в игру и стремятся препятствовать передаче и ловле мяча. Если защитник коснётся мяча любой частью тела, то он получает очко.

Побеждает команда, у которой перехватили меньше мячей.

Необходимо следить за правильностью и точностью выполнения задания, акцентировать внимание детей на умении быстро и скрытно выбирать направление передачи.

47. Народный мяч

На каждой половине игровой площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку (капитану) из каждой команды находится на задних пограничных линиях команды противника. Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока противника, после чего он выходит из игры. После ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде и игра продолжается.

Победительницей считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников.

В игре можно использовать два мяча.

48. Подбрось – поймай

Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3–4 м.

У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Педагог даёт сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнёрам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча.

Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая

- а) меньшее число падений мяча;
- б) более точное его прокатывание;
- в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом.

Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом об пол или стенку, стоя на месте или в прыжке.

49. Эстафета с прыжками по «кочкам»

Первые участники команды по сигналу педагога начинают перепрыгивать с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». После выполнения задания они передают эстафету следующему участнику.

Вариант 1.

Вместо «кочек» используют две параллельные скамейки.

Вариант 2.

Эстафета выполняется попарно (одновременно или взявшись за руки).

Побеждает команда, сумевшая без нарушений преодолеть установленное расстояние, не заступив за «кочки» и раньше закончившая эстафету.

На земле должны быть начерчены 12–14 квадратов («кочки») со стороной 40 см на расстоянии 60–70 см один от другого. К судейству необходимо привлечь ребят, не занятых в эстафете.

50. Мяч с двух сторон

Играют две команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу педагога дети бросают мяч первому игроку своей шеренги. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в шеренге.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нём. Передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

Для игры необходимо разметить круг ($d = 2$ м) и от него на расстоянии 3–4 м контрольные линии.

51. Мяч в корзину

Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи в корзину.

Варианты бросков мяча:

- с места;
- после двух прыжковых шагов;
- после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания.

52. Снайперские броски

Игроки команд строятся в две шеренги возле щитов на расстоянии 1–2 м. Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передаёт его следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны.

Вариант 1.

Броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадёт в кольцо.

Вариант 2.

Броски после ведения мяча с места или в прыжке.

Игру следует начинать только по сигналу педагога.

Побеждает команда, у которой больше попаданий мяча в кольцо, или команда, закончившая эстафету первой.

Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат.

53. У кого дальше отскочит мяч

Игроки команд располагаются возле щита, построившись в колонну по одному.

Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руках и становятся перед линией. Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. Бросать мяч можно с трёх – пяти шагов разбега.

Игрок, чей мяч отскочил за контрольную линию, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Можно метать одновременно два мяча. Участники, свободные от игры, подают отскочившие мячи, помощники судьи отмечают место приземления мяча (для определения победителя).

54. Ведение мяча с неожиданной остановкой

Играющие делятся на две команды, которые, в свою очередь, разделившись пополам, выстраиваются в две встречные колонны. По первому сигналу педагога первые игроки колонны ведут мяч, а по второму – выполняют остановку, после чего заканчивают ведение и передают мяч игроку встречной колонны, а сами становятся в её конец. Мяч можно вести как правой, так и левой рукой. Окончанием игры считается смена последним игроком места в колоннах.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Во время игры необходимо следить за техникой ведения мяча, чтобы при последующем детальном разборе игры выделить лучших участников.

55. Эстафета с ведением мяча

В игре участвуют две команды, которые построены в колонны. У направляющих колонн в руках находится мяч. По сигналу педагога направляющие начинают ведение мяча до указанной черты, выполняют бросок в стену, после чего передают мяч очередному участнику.

Варианты ведения мяча:

- поочерёдно правой и левой рукой;
- змейкой с обводкой участников своей колонны;
- с остановкой, поворотом и продолжением ведения в обратную сторону.

При падении мяча его поднимают и продолжают ведение. Следующий игрок начинает ведение только после получения мяча от участника, который прошёл до указанной поворотной стойки. Игроки возвращаются в свою колонну только по определённой стороне.

Побеждает команда, сумевшая первой правильно выполнить задание по ведению мяча.

56. Эстафета с обводкой и прокатыванием мяча

Команды строятся в колонны по одному. Дистанция между участниками – 1–1,5 м. Первый участник стоит с мячом лицом к колонне в 2–3 шагах от неё.

По сигналу педагога он любой рукой ведёт мяч вдоль колонны, обводя каждого играющего. Завершив обводку, он прокатывает мяч очередному играющему, а сам встаёт позади всех участников.

Последующие участники начинают обводку со своего места.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

57. Комбинированная эстафета

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки с мячом бегут до поворотной стойки, огибают её и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Целью для броска могут быть баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене.

На начальной стадии игры броски можно совершать без попадания в цель.

Эстафету можно усложнить за счёт увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

58. Передача в парах с перехватом мяча

Участники команд образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч.

Через определённое время команды проводят перестановку.

Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч.

Число защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов.

59. Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу педагога они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.

Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Вначале дети могут осваивать верхнюю передачу, затем нижнюю, после этого – комбинацию из этих передач.

60. Защитники

Вариант 1.

Вдоль стены зала должны быть начерчены круги диаметром 2 м.

Один игрок (защитник) располагается в круге, другой (из нападающей команды) с определённого расстояния бросает мяч, стремясь попасть им в круг соперника. Если мяч попал в круг, нападающий получает очко. Игроки выполняют по 10 ударов, затем меняются ролями с защитниками.

Вариант 2.

Защита двух кругов или одного, увеличенного в два раза.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

61. Попади в квадрат

Две команды строятся в колонны по одному в 2 м от стены, на которой на высоте 3 м от пола обозначены квадраты со стороной 1 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу заранее указанным способом, стремясь, чтобы мяч попал в квадрат, а сами уходят в конец колонны. От стены мяч принимает очередной игрок и выполняет те же действия.

Побеждает команда, в сумме имеющая больше попаданий в мишень.

При отскоке мяча от квадрата его приём дети могут выполнять любым способом.

62. Подвижная цель

На площадке чертят два круга диаметром 3–4 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5–6 игроков, в центре круга – водящий. Задача игроков «запятнать» мячом водящего, который увёртывается от мяча.

При попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга.

Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

Чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач заставить водящего приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.

63. По движущейся цели

Игроки выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки. Впереди команда убегающих, а позади – команда игроков, бросающих в них мяч. По сигналу педагога все игроки первой команды бегут к противоположной стороне поля. Когда они достигают середины поля, игроки второй команды бросают в них мяч из-за головы, стараясь попасть в кого-нибудь из игроков раньше, чем тот добегит до пограничной линии. Затем команды меняются ролями, и игроки бегут в обратную сторону.

Игрок, попавший в цель, получает очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Перед началом игры дети должны повторить технику вбрасывания мяча из-за головы.

64. Эстафета с передачей мяча

Две команды строятся колоннами, ноги на ширине плеч. Мяч в руках у первых номеров обеих команд. По сигналу ведущего мяч передаётся следующими способами:

– двумя руками сверху назад, последний игрок перекатывает мяч по полу между ногами участников; – мяч передаётся из рук в руки между ногами игроков;

– мяч передаётся двумя руками с поворотом туловища (слева и справа). Последний игрок, получив мяч, поднимает его над головой, что означает конец передачи, или перебегает вперёд, становится впереди колонны.

Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

65. Передал – садись

Дети делятся на команды по 5–6 человек и выстраиваются в колонны напротив своего капитана. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу садится на пол. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Когда последний в колонне игрок отдаёт мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт.

Побеждает команда быстрее и точнее выполнившая передачу мяча от капитана к игрокам и обратно.

66. Перекати-поле

Дети сидят на полу в одну линию (ноги в стороны, руки сзади в упоре, между ног у каждого мяч). По сигналу ведущего все с помощью рук передвигаются вперёд, катя таким образом мяч. Побеждает тот, кто первым придёт к финишу.

67. Снайперы

Поле разделено на секторы, на каждом – цифра, соответствующая количеству очков.

Команды располагаются в шеренгах за линиями поля. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 2 подачи через сетку, стараясь попасть в сектор с большим количеством очков.

При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются.

68. Выбивала

На противоположных сторонах площадки чертятся две линии, на них стоят выбивающие. Остальные дети распределяются по площадке.

Выбивающие бросают мяч, стараясь попасть мячом в играющих. Тот, кого выбили, уходит с поля. Дети перебегают, уворачиваясь от мяча.

Игра продолжается до тех пор, пока на поле не останется один игрок (или два игрока).

Бросать мяч выбивающие должны, целясь в ноги, высокие броски запрещены.

Речевые игры

Это игры направлены на развитие быстроты реакции, ловкости, а также на обобщение и расширение словарного запаса детей.

1. Какое что бывает?

Бросая детям мяч различными способами, педагог задаёт вопрос, на который ребёнок должен, поймав мяч, ответить, после чего вернуть мяч педагогу, бросив его тем же способом. Педагог бросает мяч и задаёт вопрос следующему ребёнку. И т. д.

Вопросы можно задавать о разных признаках предметов – о форме, размере, цвете, величине, свойствах и т. п.

Что бывает круглым? (Мяч, шар, колесо, солнце, луна, яблоко, вишня...)

Что бывает длинным? (Дорога, река, верёвка, нитка, лента, шнур...)

Что бывает высоким? (Гора, дерево, человек, столб, дом, шкаф...)

Что бывает зелёным? (Трава, деревья, кусты, кузнечик, платье...)

Что бывает холодным? (Вода, снег, лёд, роса, иней, камень, ночь...)

Что бывает гладким? (Стекло, зеркало, камень, доска, яблоко...)

Что бывает сладким? (Сахар, конфеты, пирожные, торты, вафли...)

Что бывает шерстяным? (Платье, свитер, варежки, перчатки, шапка...)

Что бывает колючим? (Ёж, роза, кактус, иголки, ёлка, проволока...)

Что бывает острым? (Нож, шило, стекло, ножницы, кинжал, клинок...)

Что бывает лёгким? (Пух, перо, вата, снежинка...)

Что бывает глубоким? (Канавы, ров, овраг, колодец, река, ручей...)

2. У кого какие детёныши?

Педагог бросает мяч ребёнку, называя животное. Ребёнок должен таким же способом бросить мяч, называя детёныша этого животного.

Корова – телёнок. Собака – щенок. И т. д.

3. Один и много?

Педагог бросает мяч ребёнку любым способом и называет предмет в единственном числе. Ребёнок должен назвать этот предмет во множественном числе и тем же способом передать мяч педагогу.

Медведь – медведи. Мяч – мячики. Овца – овцы.

4. Что из чего делают?

Педагог бросает мяч ребёнку и спрашивает, из чего делают:

– мяч (из резины);

– паркет (из дерева). Ребёнок бросает мяч обратно, отвечая на вопрос.

5. Что мы делаем, когда...

Педагог бросает мяч ребёнку любым способом и говорит: «Что мы делаем, когда

– идём гулять (надеваем брюки, сапоги, свитер, куртку...);

– собираемся в детский сад (просыпаемся, одеваемся...);

– купаемся в речке (ныряем, плаваем, брызгаемся)?

Ребёнок должен бросить мяч обратно и ответить на вопрос.

6. Кто чем занимается?

Вариант 1.

Бросая или прокатывая мяч ребёнку, педагог называет профессию, а ребёнок, возвращая мяч педагогу, должен назвать глагол, обозначающий, что делает человек названной профессии:

строитель – строит;
повар – варит (готовит);
носильщик – носит;
чертёжник – чертит; рабочий – работает;
уборщица – убирает;
художник – рисует.

Вариант 2.

Педагог называет глагол, а ребёнок профессию (продаёт – продавец).

7. Кто это делает?

Кто и что – летит, бежит,
Ходит, плавает, лежит?

Педагог, бросая мяч ребёнку, называет глагол, а ребёнок, возвращая мяч педагогу, называет существительное, подходящее к названному глаголу.

Идёт человек, животное, поезд, пароход, дождь, град, время, дорога...

Бежит человек, животное, ручей, время, конь...

Плывёт рыба, кит, дельфин, лебедь, лодка, корабль, человек, облако...

8. Что делают животные?

Педагог, разными способами бросая мяч каждому ребёнку по очереди, называет какое-либо животное, а ребёнок, возвращая мяч педагогу, произносит глагол, который можно отнести к названному животному.

Собака стоит, сидит, лает, грызёт, бежит, служит, спит, ест, играет, кусается, ласкается...

Кошка мурлычет, мяукает, крадётся, лакает, царапается, умывается, облизывается...

Мышка шуршит, пищит, грызёт, прячется, запасает...

Утка летает, плавает, ныряет, крякает...

Ворона летает, ходит, каркает, клюёт...

9. Лови – не лови

Педагог бросает мяч ребёнку и называет какой-либо предмет. Заранее договариваемся, что ловим только съедобное (несъедобное не ловим).

Здесь могут быть разные варианты. Можно ловить только:

- игрушки мальчиков (танк, солдатик...);
- игрушки девочек (кукла, платье...);
- спортивное оборудование (мяч, скакалка...);
- сладкое (конфета, торт...) и т. д.

Соответственно то, что не относится к этой группе предметов – не ловим.

10. Подумай и назови

Педагог бросает мяч и просит назвать:

- перелётных птиц,
- зимующих птиц,
- мебель. Ребёнок, возвращая мяч, отвечает.

11. Чей? чья? чьё?

Педагог, бросая мяч кому-либо из детей, говорит: «У вороны голова...», а ребёнок, бросая мяч обратно, заканчивает: «...воронья».

Примеры:

У рыси голова рысья.

У рыбы голова рыбья.

12. Я знаю пять названий...

Играющие становятся по кругу, в середине – ведущий. Ведущий бросает кому-либо из участников мяч и называет тему. Например: «Имена». Игрок начинает отбивать мяч рукой о землю и в ритме произносить: «Я знаю пять имён: Тамара – раз, Света – два, Таня – три, Андрей – четыре, Саша – пять!» Затем кидает мяч обратно ведущему, тот в свою очередь быстро перебрасывает следующему игроку, задавая тему: «Животные!» Участник также в ритме отскакивающего мяча проговаривает: «Я знаю пять названий: кошка – раз, собака – два, корова – три, заяц – четыре, белка – пять». И т. д. Сбившийся со счёта при произнесении названий выбывает из игры.

Победителями в состязании выходят те, кто не допускал промахов.

13. Рыбы, птицы, звери

Дети становятся в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Ведущий бросает мяч одному из участников и говорит: «Зверь». Поймавший мяч должен быстро назвать кого-нибудь из животного мира и бросить мяч обратно ведущему. Если ведущий, бросив мяч, скажет «рыба» или «птица», поймавший называет рыбу или птицу. Тот, кто не ответит ведущему или долго тянет с ответом, выбывает из игры.

14. Наоборот

Дети становятся в круг. Ведущий бросает кому-либо мяч и говорит: «Вперёд». Поймавший должен сказать слово наоборот, т. е. противоположное по смыслу. Он отвечает: «Назад» – и возвращает мяч ведущему. Тот продолжает игру (вверх – вниз, далеко – близко, высоко – низко). Можно произносить и прилагательные, и глаголы: намочить – высушить, завязать – развязать, большой – маленький, сухой – мокрый, правый – левый, злой – добрый и др.

Игрок, не ответивший ведущему или замешкавшийся с ответом более 10 секунд, покидает круг.

Игры без мяча

1. Клубок

Дети стоят цепочкой, взявшись за руки. Педагог берёт за руку первого ребёнка и ведёт цепочку за собой, закручивая спиралью в круг и приговаривая:

Уж я улком шла,
Переулком шла,
Клубок ниточек нашла.
Клубок катится,
Нитка тянется.
Клубок дале, дале, дале,
Нитка доле, доле, доле.
Я за ниточку взялась,
Только нитка порвалась.

К окончанию слов дети стоят уже по спирали, образуя 3–4 круга, поднимают руки вверх и, не расцепляя их, делают «воротики». Педагог проходит спираль насквозь, «запутывая» цепочку и приговаривая:

Мы распутаем клубок,
Вы не сомневайтесь,
Захотите поиграть —
К нам присоединяйтесь!

Педагог продолжает вести цепочку, дети должны «распутаться», поворачиваясь вокруг себя. При завершении цепочка возвращается на прежнее построение.

При повторении игры цепочку закручиваем с другого конца.

2. Мельница

Педагог говорит:

Мели, мели, мельница.
Жерновочки вертятся.
Мели, мукой засыпай
И в мешочки набивай.

Дети, расставив руки в стороны, крутятся на месте. По окончании слов нужно остановиться, встать на одну ногу и замереть. Тот, кто встанет на две ноги, выбывает из игры.

3. Что спрятано?

Дети стоят в шеренге. Педагог кладёт на пол несколько предметов (мяч, кеглю, скалку, кубик) и предлагает их запомнить. Затем играющие поворачиваются спиной, воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Посмотрите». Дети вспоминают, каких предметов нет, и по очереди шёпотом говорят воспитателю. Потом педагог называет предметы вслух.

4. Все к своим флажкам

Дети образуют небольшие кружки (по 3–5 человек). В центре каждого кружка находится цветной флажок. По первому сигналу педагога дети разбегаются по всему залу. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза, а педагог меняет флажки местами. На слова «Все к своим флажкам» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета и вновь образуют круг.

Побеждает та группа, которая построилась в круг первой.

5. Меняйтесь местами

В центре зала кладётся длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу педагога «Беги!» все дети врассыпную бегают по своей площадке. По сигналу «Меняйтесь!» команды меняются местами (бегом).

Та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону, выигрывает.

6. Не ошибись

По залу разложены вырезанные из дерматина геометрические фигуры разного цвета и размера. На них встают дети. По команде педагога дети ходят, прыгают, бегают. По свистку педагога каждый ребенок должен встать на свою фигуру. Выигрывает тот, кто быстрее это делает.

7. Салочки в два круга

Играющие образуют два круга – внутренний и внешний, игроки одного из которых двигаются по часовой стрелке, другого – против неё. По свистку водящего игроки внешнего круга должны быстро присесть. Игроки внутреннего круга стараются осалить соперников из внешнего круга, дотронувшись до них рукой раньше, чем те успеют присесть. Осаленные играющие встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется 3 человека.

8. Змейка

Дети садятся по кругу. Водящий ходит за кругом. У водящего в руках «змейки» – веревки разной длины. Он бросает в середину круга одну из верёвок. Все вскакивают, стараясь как можно быстрее встать на змейку. Кому места не хватит – выходит из игры.

Ведущий постепенно укорачивает змейку до тех пор, пока на неё сможет встать только один участник.

9. Колдун

Выбирается один или два (если играющих много) водящих – «колдуны». Дети разбегаются по площадке, «колдун» старается их запятнать в пределах обусловленных границ. Тот, кого запятнали, – заколдован. Он останавливается, широко расставив ноги и руки в стороны.

Играющие могут выручить «заколдованного» игрока, проползая у него между ног. Тогда «расколдованный» игрок снова может продолжать игру.

Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол и волейбол

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полётом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь его поймать. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определённого уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определёнными способами.

Ребёнок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, её цель и правила. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полёта мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры.

Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 4–5 лет дети уже могут усвоить определённую последовательность изменения ситуаций, их взаимозависимость.

В 5–6 лет они могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Подвижная игра с мячом требует определённого напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следовательно, в подвижной коллективной игре создаётся соподчинение разнообразных мотивов действий. Всё это свидетельствует о том, что старшим дошкольникам вполне доступны игры, подготавливающие к игре в баскетбол и волейбол.

Успешность обучения элементам игр с мячом в значительной степени зависит от соответствия отобранного учебного материала возрастным особенностям и возможностям детей. В методических пособиях по физическому воспитанию детей дошкольного возраста широко представлены разнообразные действия с мячом, входящие в общую систему основных движений. Основываясь на сходстве структуры разных групп действий с мячом, на способах и условиях их выполнения, можно их сгруппировать следующим образом: катание, метание – бросание, ведение, передача, ловля мяча. Каждое действие можно выполнять несколькими способами: из разных исходных положений, одной или двумя руками, в сочетании с движениями (поворотами, приседаниями и др.). Каждый способ действия осуществляется в разнообразных условиях: на месте, в движении, с изменением направления и т. д.

Корригируем нарушения опорно-двигательного аппарата в играх на мячах

О программе «двигательный игротренинг»

Психомоторная коррекционная программа «Двигательный игротренинг», предложенная Т. С. Овчинниковой, ориентирована на детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и на детей с речевыми нарушениями и может быть рекомендована как дополнительная программа, позволяющая закрепить терапевтический эффект после занятий ЛФК.

Программа опирается на общедидактические и специфические принципы коррекционной педагогики. Одним из основополагающих является **принцип комплексности и системности**, который обеспечивается путём совместного согласованного планирования работы всех специалистов учреждения. Его суть заключается в максимальной связи общеобразовательной программы и коррекционно-педагогического процесса. Комплексный подход в полной мере необходим для успешного преодоления речевых нарушений в дошкольных учреждениях, поскольку позволяет обеспечить единство требований, предъявляемых к детям, путём тесного взаимодействия и преемственности в работе всего педагогического коллектива.

Вторым важным условием составления программы является **соблюдение последовательности**, которая в работе с детьми, имеющими речевые расстройства, реализуется прежде всего в логическом расположении содержания этих занятий, когда весь процесс обучения идёт от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Коррекционная работа состоит из трёх этапов.

В задачи первого этапа входит формирование уровня ощущений и управления собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных актов. Нарушения тонуса, истощаемость, дефицит собственной инициативы, модально-неспецифические нарушения памяти и внимания, неадекватный аффективный фон и эмоциональная лабильность демонстрируют нарушения этого уровня. На этом этапе используются дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями и простейшие упражнения на формирование основных движений с использованием речевой ритмики. На этом этапе ребёнок должен овладеть всеми доступными ему исходными положениями, речевыми упражнениями на фитболах, сюжетными подвижными играми.

Второй этап включает формирование уровня владения телом и пространством. Динамическая организация двигательного акта связана с переходом от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных движений, составляющих единую «кинетическую мелодию». С целью преодоления однотипности движений тела в пространстве, их недостаточной дифференцированности, неловкости, несформированности сенсомоторных координаций, обеднения перцептивных и мнестических возможностей, а также несформированности пространственных представлений на этом этапе используются такие формы работы, как игровые динамические занятия в форме «сказки». На первом плане в них выступает поддержание общего активационного фона, необходимого и достаточного для протекания всех психических процессов, которое решается посредством развития чувства ритма и выполнения ритмических композиций, а также развития мнестических возможностей разной модальности. «Сказка» способствует формированию у детей пространственных представлений с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом),

а также автоматизации одновременных и реципрокных координаций по взаимодействию конечностей. На этом этапе содержанием фитбол-гимнастики будет освоение двигательных «сказок» и простейших ритмических песенных комплексов гимнастики в сопровождении фортепиано или вокала, а также более сложные по речевому содержанию сюжетные игры.

Третий этап направлен на создание уровня предметных и символических действий, обеспечивающих программирование, регуляцию и контроль за протеканием психической деятельности, управление работой нижележащих уровней. Несформированность произвольной саморегуляции, отсутствие навыков совместной деятельности, эмоционально-личностная неадекватность являются дисфункциями этого уровня. Важным условием развития произвольности и главной задачей этого этапа представляется развитие произвольности в специально организованных игровых действиях. С самого начала занятий ребёнок должен понять и усвоить нормы и правила поведения в группе, основные принципы взаимодействия с её членами. Базовыми упражнениями этого этапа могут быть парные упражнения или групповые упражнения с одним снарядом (парашютом, батутом, одним большим мячом и т. д.). На этом этапе особое внимание уделяется фитбол-ритмике, бессюжетным играм, играм-эстафетам и соревнованиям.

Таким образом, каждый из перечисленных этапов коррекционной работы позволяет решать следующие задачи. Первый – способствует обучению ребёнка подражательной деятельности, анализу и контролю своих действий в соответствии с показываемым образцом. Второй – усвоению ребёнком самостоятельных действий (независимо от взрослого), а также формированию адекватной самооценки. Третий – развитию элементарных творческих навыков (вариативности), планированию своих действий и прогнозированию их последствий.

Приступая к занятиям, необходимо соблюдать **«золотые правила»** фитбол-гимнастики.

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд или назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3–4 лет – 25 минут, с детьми 5–6 лет – 35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

Необходимо помнить, что занятия с детьми *четвёртого года* жизни не имеют строго очерченной трёхчастной формы – такой, как классическое занятие по физическому воспитанию. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки педагогом. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладают множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков) и звукоподражание. В занятие органически «вплавляются» различные игры с развёрнутым речевым содержанием.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжёлая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Маленькие дети не умеют рационально использовать пространство зала. Поэтому необходимо включать в занятие упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, на концентрацию и переключаемость как слухового, так и зрительного внимания. Необходимо помнить, что внимание детей крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Но, к сожалению, малыш играет сам, результат действия его мало интересует. Каждый ребёнок хочет продемонстрировать себя и собственное «Я». Он поглощён самим процессом движения и игры, мало обращает внимания на действия группы. Дети ещё не умеют анализировать и прогнозировать свои действия, делают упражнения некачественно, не вместе, при этом очень не любят, когда их заставляют повторять задания. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на фитболах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. Так, например, в основной части можно дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной – подвижные игры с мячом. В целом использование фитболов не должно превышать 40 % общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, метать, танцевать и пр.

Движения детей *пятого года* жизни более координированные и точные. Малыши уже могут выполнять равномерные ритмичные движения и произвольно регулировать напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяют упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, освоили разнообразные виды ходьбы, шаг их стал более равномерным, но руки ещё недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными дви-

жениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих движений и развитию двигательной координации.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, т. е. при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Дети *шестого года* имеют ещё более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Они уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Дети стали более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, а также могут работать в коллективе, хорошо понимают и выполняют все команды, данные педагогом, более организованны и дисциплинированы.

Занятия футбол-гимнастикой по структуре напоминают классические занятия по физическому воспитанию с строгой трёхчастной формой, где есть:

– вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

– основная часть, задача которой – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажёрах;

– заключительная часть, в которую входит подвижная игра и релаксация.

В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На *седьмом году жизни* происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребёнок всё больше и больше занимается, по долгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями футбол-ритмики, о которой более подробно будет написано в последующей главе. У детей седьмого года жизни энергично крепнут мышцы и связки, растёт их объём, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с её большой двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приёмам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать своё психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Изменилось качество игр. Всё большее значение приобретают игры коммуникативные, психокоррекционные и командные с элементами спорта.

С первых же занятий независимо от возраста необходимо:

1. *Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:*

• прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;

• поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте и в сочетании с различными видами ходьбы;

• передача мяча друг другу, броски мяча;

- игры с мячом «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступнёй).

2. *Учить правильной посадке на мяче:*

- сидя на мяче у твёрдой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

3. *Учить основным движениям с футболом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:*

- ходьбе с мячом в руках;
- бегу с мячом в руках;
- прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжкам с продвижением вперёд, мяч в руках.

4. *Учить основным исходным положениям футбол-гимнастики.*

Исходные положения футбол-гимнастики

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

- ноги вместе, с различными исходными положениями рук—руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;

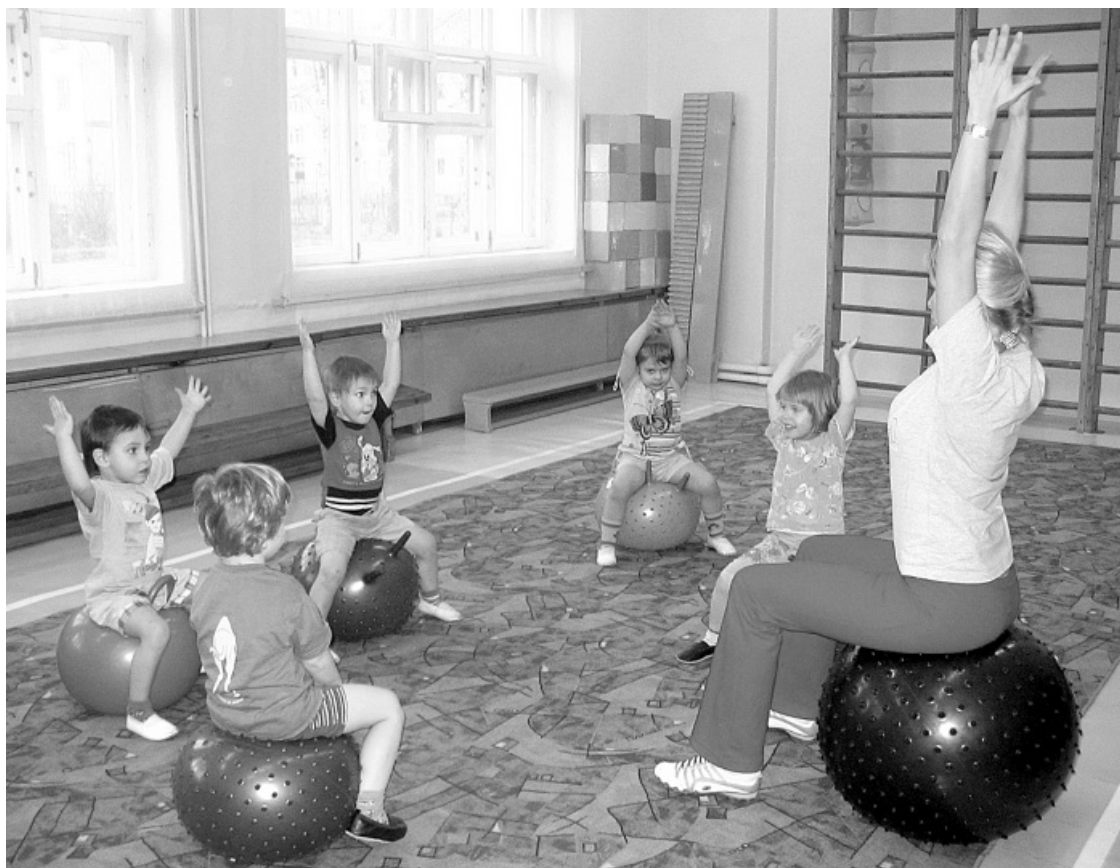


Рис. 6. Фитбол-гимнастика

• ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук – руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч сбоку;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

- лёжа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лёжа на животе, мяч удерживается стопами;

- лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, ноги на мяче;
- лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

- на животе в упоре ногами на полу, руки свободны;



Рис. 7. Фитбол-гимнастика

- на передней поверхности бёдер в упоре руками на пол, ноги свободны;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на груди с упором ладонями и стопами на полу;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Общеразвивающие упражнения на мячах

Особую роль в физическом воспитании детей специализированных дошкольных образовательных учреждений играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Необходимо помнить, что у детей логопедических детских садов имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. У многих детей кроме основного дефекта ослаблена нервная система, понижена работоспособность, повышена утомляемость.

Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений, выполняемых всем телом или отдельными его частями. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Также они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения, что позволяет по-разному варьировать предложенный небольшой набор упражнений в связи с поставленной задачей и создаваемым двигательным образом.

Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребёнка выполнять упражнения в определённом ритме, координируя движения и речь. Этот приём особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребёнком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических детских садов.

Чтобы усилить влияние выполняемых упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на повышение обмена веществ, необходимо постепенно уплотнять процесс выполнения упражнений, по возможности сокращая паузы между упражнениями, превращая их в музыкально-ритмические комплексы.

Возвращаясь к вышесказанному, хочется обратить внимание читателя на последовательность работы над общеразвивающими упражнениями в курсе фитбол-гимнастики в логопедическом детском саду.

В начале курса необходимо освоить статические упражнения. Это задания на освоение ребёнком исходных положений и различные игры типа «Замри»: «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Кто самый сильный?» и т. п. Как только ребёнок освоит простейшие манипуляции с мячом, необходимо особое внимание уделить дыхательным упражнениям.

Аист
Белый аист не устанет
На одной ноге стоять,
Но когда весна настанет,
Он захочет полетать.

Крылья-паруса расправит,
Улетит под небеса,
Все его за это хвалят.
Вот какие чудеса.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Обратить внимание: При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребёнок не может медленно выполнить упражнение с подъёмом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не поднимаясь при этом на носки.

Бабочка
Бабочка летает
Летом на ветру,
Бабочка играет
С солнышком в саду.

За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев взмах волшебный
Мне не повторить.

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. На первой строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза); на второй строфе – на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Обратить внимание: Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с чётким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег
Я бегу, бью по мячу,
Ошибиться не хочу.
Если всё же ошибусь,
В этот раз не про-мах-нусь!

Исходное положение: Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носочках с захлёстыванием голени. Фитбол отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект: Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения многим детям будет непозволительно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэтапно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем бег в ритм и только после этого выполнить упражнение целиком.

Веточка
Веточка пушистая,
Пышный куст сирени,
До чего душистая,
Что ломать не смеем.

Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка весёлая
Пелась, не кончалась.

Исходное положение: Сидеть на мяче, ноги на ширине плеч опираются стопами в пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх («веточка качается»), ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища.

Обратить внимание на выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.

Гусеница
Медленно гусеница
По листку ползёт.
Из пушинок путаницу
На спинке везёт.

Завернулась гусеница
В пуховый платок,
Размечталась гусеница,
Но о чём – молчок.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп. На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд;

– на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком»);

– на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад;

– на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

Ёлочка
Маленькая ёлочка
Росла без печали,
Буйны ветры ёлочку
Ласково качали.

Закружили ёлочку
Зимние метели,
Малую девчоночку
Празднично одели.

Исходное положение: Сидя на фитболе, напряжённые руки вытянуты в стороны – «ёлочка».

На первый куплет выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряжённые руки при этом находятся в четырёх положениях:

- на первую строчку в стороны и вниз;
- на вторую – в стороны;
- на третью – в стороны и вверх;
- на четвертую – вверх.

На второй куплет выполняются повороты туловища так же, как и на первый, но руки при этом расслабленные, мягкие, ненапряжённые.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Обратить внимание, что руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении на первом куплете и дать ребёнку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения на втором куплете.

Зайчик
Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка.
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

Зайчик будет вновь скакать,
Малых деток догонять,
Ну а кто не убежит,
Сам за зайкой побежит.

Исходное положение: Стоя, мяч в руках перед собой.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. На первый куплет ребёнок сначала прыгает четыре раза вперёд, затем четыре раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. На второй куплет движения такие же, как на первом.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Качели
Качаются качели
То вверх, то вниз опять,
До неба долетели
Попробуй нас догнать!

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем, прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, является профилактикой плоскостопия.

Обратить внимание наперекат стопы с пяток на носки, а также на свободное раскрепощённое движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.

Книга
Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.

Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали.
А у мышек вот беда —
Нынче кончилась еда.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

На первый куплет

– на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч, который находится за головой («книга закрылась»);

– на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

– на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

– на четвёртую – вернуться в исходное положение.

На каждую строчку второго куплета выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги и доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

Обратить внимание, чтобы при выполнении упражнения дети не задерживали дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того как ребёнок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложнённого варианта.

Колечко
У меня колечко,
А на нём сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.

Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдёт,
В подарок принесёт.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх; на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями; на третью и четвёртую строчку быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. На втором куплете повторяются движения первого.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Обратить внимание, что необходимо постоянно следить за правильной осанкой в положении сидя на мяче. Следить за дыханием ребёнка.

Лисичка
Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.

А за ней собаки —
Злые забияки.
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

Исходное положение: Стоя, мяч на полу перед собой.

На первую строчку первого куплета, стоя в полуприседе, одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

На первые три строчки второго куплета три раза прокатить мяч от себя и к себе и выполнить при этом наклон корпуса вперёд, затем вернуться в исходное положение. На четвёртую строчку повторить наклон вперёд и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении поворотов важно, чтобы ребёнок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. На втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребёнка были в одной плоскости с корпусом.

Лягушка
Квакали лягушки:
«На болоте волк!»
И с лесной опушки
В озеро прыг-скок.

Красота на озере,

Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

На первый куплет сделать толчок ногами с перекатом мяча вперёд и упором на руки, затем толчком руками вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза. На четвёртую строчку перейти в положение сед, ноги скрестив, мяч перед собой.

На второй куплет выполнять покачивание бёдер вверх– вниз, сохраняя правильную осанку, мяч катать вправо – влево перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание, что голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

Маятник
Качаюсь я весь век подряд,
И если честно, я этому рад,
Я не бездельник-баловник,
Я труженик, я маятник.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

На первые две строчки отвести мяч на вытянутых руках сначала вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки мяч в руках над головой, наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения мяч, руки и спина ребёнка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы обязательно фиксировался корпус в центральной позиции, ноги ребёнка при раскачивании не отрывались от пола.

Медвежонок
Медвежонок косолапый
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон,
Сладкий и душистый:
Чёрный нос свой видит он
Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей».

На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд»).

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

Месяц
Месяц, месяц – мой дружок,
Позолоченный рожок,
Освещая ночью путь,
Ты про нас, друг, не забудь.

Месяц – звёздам командир,
Пусть не носишь ты мундир,
Оставайся молодой,
Самой яркою звездой.

Исходное положение: Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторять по два раза в каждую сторону.

На второй куплет из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Обратить внимание: При выполнении упражнения рука должна подниматься не перед лицом ребёнка к мячу, а точно через сторону вверх.

Муравей
Муравьишка-труженик
Строит муравейник,
С завтрака до ужина
Длится понедельник.

Длится, не кончается
День погожий летний.
Муравей старается —
Домик всё заметней.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой на полу.

На первый куплет глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. На второй куплет глубокие приседания в среднем темпе, колени соединить, мяч на вытянутых руках перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

Носорог
У него огромный рог —
Очень страшен носорог.
Но под грозным облаченьем

Он достоин восхищенья.
Будь с ним ласков – и в залог
Улыбнётся носорог.

Исходное положение: Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперёд, руки в упоре на полу, «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад; на третью и четвертую – отжимания от пола, лежа на мяче; на последние две строчки – «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад и затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание: Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперёд).

Орешек
Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все заданья,
Выполняет все желанья.

Мы орешек покатаем,
Мы орешком постучим,
Мы орешек всем покажем,
Никому не отдадим.

Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами – «орешек».

На первый куплет выполнить покачивание корпуса из стороны в сторону, голову при этом положить на мяч.

На первые две строчки второго куплета сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. При сжатии мяча руками локти отвести в стороны. Ребёнок должен прилагать максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

Паучок
Мы про это всё молчок:
С нами в спальне паучок.
Он в коробочке живёт,
Ни к кому не пристаёт.

Паучку-лесовичку
Самолёт не нужен,
На паутинке-ниточке
Летает он не хуже.

Исходное положение: Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

На первый куплет перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить упражнение в каждую сторону по два раза.

На второй куплет, лёжа на спине, руки и ноги подняты вверх, делать потряхивающие движения руками, мяч зажат между стоп, затем, наоборот, потряхивающие движения делать ногами, мяч в руках.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, улучшает венозный отток в верхних и нижних конечностях, расслабляет мышцы ног и рук.

Обратить внимание. При выполнении первой части упражнения ребёнок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.

Птица
Птицу в клетку не сажай,
Отпусти её на волю,
Добрый словом провожай,
Пусть летает в чистом поле.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья».

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особенное внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.

Пчёлка
Мохнатая пчёлка
Крыльями жужжит,
Над цветами в поле
Без усталости кружит,
Целый день летает,
Мёд собирает.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчёлка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект: Упражнение повышает гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Обратить внимание. Локти и корпус ребёнка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

Рак
Рак в воде речной живёт,
Ходит задом наперёд.
Рака не обидьте,
Мимо проходите.

Кто его не знает,
Пусть не проверяет:
Руку бережёт,
Раку не даёт.

Исходное положение: Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

На первый куплет скольжение спиной по полу вперёд ногами, затем поворот на спине вокруг себя. На второй куплет скольжение по полу вперёд головой и поворот вокруг себя.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

Рыбка
В колыбельке рыбка,
Колыбелька-зыбка
На волне качается,
Нам с тобой встречается.

Покачать не пробуй,
Воду ты не трогай.
Опасайся замутить,
Чтобы рыбку не смутить.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч в вытянутых руках.

На первую строчку поднять ноги; на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом; на третью и четвертую строчки – покачивающие движения туловищем вперёд и назад.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

Ходьба
Мы поутру шагаем
И петь не забываем.
Тот, кто громче пропоёт,
Того сладкий «сникерс» ждёт.

Прошли все косогоры,
А дальше топтать в гору,
Но не смутить ребят —
Все «сникерсы» хотят.

Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках.

Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребёнок продвигается сначала вперёд, затем назад.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание: При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.

Улитка

– Улитка, улитка, куда ты ползёшь?
Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

– Иду на угощение во зелёный бор,
Домик на спине несу, чтобы не забрался вор!

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер.

Ящерица

Ящерица-мастерица,
Ты такая озорница,
Что на солнышке лежишь,
От меня ты не бежишь?

Отвечает ящерица:

– Я такая мастерица.
Про тебя мне всё известно,
Мне с тобой не интересно.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче.

На первый куплет приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. На второй куплет прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

Обратить внимание: При выполнении упражнения нельзя поднимать лопатки от пола.

Удав

Удав кольцом свернулся
И медленно ползёт,
То хвост свой перегонит,
То вдруг наоборот.

Удаву интересно

С самим собой гулять.
Ах, это так приятно
С самим собой играть.

Исходное положение: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать группировку, т. е. прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо, полный оборот вокруг своей оси. На второй куплет всё то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы живота и плечевого пояса.

Обратить внимание. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Замок
Среди мохнатых кочек
Мы нашли замочек,
Ключик подобрали
И играть с ним стали.
Все довольны очень —
Нужен всем замочек.

Исходное положение: Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, между стоп мяч. Обхватить руками приподнятые ноги с мячом в максимальной группировке.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бёдер, развивает координацию движений.

Кошечка
Киска Маркиза
Кланяется низко.
Лезет под забор
За сметаной вор.

Сметанка в кадке.
Шерсть у киски гладка,
Язычок удал,
Хоть он у киски мал.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки на мяче.

На первый куплет – кошечка «ласковая» – прогнуть спину, кошечка «сердитая» – выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд. На второй куплет движения те же, только мяч удерживается стопами.

Терапевтический эффект: Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Лошадка
У нас в саду площадка.
Стоит на ней лошадка,
Очень боевая,
Ну совсем живая.

Лошадка скак-поскок,
Копытцами цок-цок,
Не ходит, а летает,
Деток всех катает.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках. В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бёдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

Обратить внимание. При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Куница
Куница не птица,
Лесной зверёк куница.
Хоть красавица на вид,
От нее не счесть обид.

Куница, куница,
Злая девица!
Заберётся ночью в хлев,
Съест цыплёнка на обед.

Исходное положение: Сед на пятках, мяч находится справа от ребёнка.

На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч переложить слева от себя. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бёдер.

Обратить внимание. При переключении мяча ребёнок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется, стоя на коленях.

Страус
Страус всех смелее – раз, два, три,
Страус всех умнее – посмотри.
Он в любой погоде знает толк,
Ну а гром лишь грянет – голову в песок.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опираются на колени.

На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу, покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.

Летучая мышь
Ну, посмотри, как я хороша:
Есть когти, крылья – добрая душа,
Ночью летаю, днём тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

Исходное положение: Сед за мячом, руки на мяче.

Из исходного положения перейти, прокатываясь по мячу, в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

Мостик

Журчит вода, ручей журчит.

О чём сказать он нам спешит?

«Трудней нет преграды, чем в воду войти.

Вам мостик поможет ручей перейти».

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами назад, вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Обратить внимание. При выполнении упражнения следить, чтобы не было перерастяжения в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

Дыхательная и звуковая гимнастика на мячах

Дыхательным упражнениям в курсе фитбол-гимнастики необходимо уделить особое внимание. Вентиляция лёгких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путём увеличения числа дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями при выполнении даже сравнительно лёгких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов лёгких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах лёгких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, т. е. работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнерёберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки одновременно с освоением детьми исходных положений на фитболе.

Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком *х-х-хо*), «остудить воду» (выдох со звуком *ф-ф-фу*). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т. е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углублённого вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена и шея согнута, то верхние рёбра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха не следует приподнимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъёмом их вверх; выдоху – упражнения в сгибании туловища вперёд, приседания, сведение и опускание рук.

Комплекс общеразвивающих и дыхательных упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить руки – выдох.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять мяч над головой в вытянутых руках – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, наклон влево – выдох. Выполнить по 2 раза в каждую сторону, руки опустить вниз.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в среднем темпе.

Упражнение 3

Исходное положение: сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Описание: развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4–5 раз.

Методические указания: вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке *о-о-о*.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мяч на полу.

Описание: взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4–5 раз.

Методические указания: выполнять в разных темпах, при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе динамичные, резкие.

Упражнение 5

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дозировка: 1–2 минуты.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

Упражнение 6

Исходное положение: лёжа на спине, мяч на груди.

Описание: поднять руки с мячом вверх – вдох, задержать дыхание, опустить мяч на грудь – выдох, задержать дыхание.

Дозировка: 2 раза.

Методические указания: выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

Упражнение 7

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: ритмичные прыжки, сидя на мяче.

Дозировка: 10–15 раз.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

Упражнение 8

Исходное положение: стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. **Описание:** ходьба по залу обычная, на носочках, в полуприседе, опять обычная с постепенным замедлением.

Дозировка: 3 минуты.

Методические указания: корпус держать прямо, дыхание свободное.

После того как освоены все исходные положения и ребёнок может осуществлять контроль своего дыхания, полезно перейти к более сложному виду фонационных упражнений – звуковой гимнастике, которая является одной из разновидностей дыхательной гимнастики (Лобанова О. А., 1931; Стрельцова Э. В., 1987). Упражнения с произнесением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя мышцы гортани, а это, в свою очередь, очень важно для детей с речевой патологией, не умеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани. При произнесении звуков вибрация голосовых связок передаётся на лёгкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, что имеет колоссальное значение как для коррекции логопедических проблем, так и для профилактики и лечения бронхолёгочных заболеваний.

По силе воздушной струи, развиваемой при артикуляции, согласные звуки делятся на три группы. Наибольшая сила нужна при артикуляции глухих согласных *п, т, к, ф, х, с*, т. е. для их произнесения необходимо наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы. Меньшее напряжение требуется для артикуляции звонких согласных *б, д, г, в, з*, а минимальная сила воздушной струи требуется при артикуляции сонант *м, н, л, р*.

Постепенно в эти упражнения включается более сложный речевой материал, произносимый на выдохе. Сначала это слоги и слогосочетания с различными гласными, а затем навыки слитного произнесения слогов переносятся на слова, словосочетания и предложения, при произношении которых может меняться ритм и темп речи. В слоговых упражнениях используются те движения, которые выполнялись при произнесении гласных звуков. Для тренировки удлинённого выдоха применяется приём наращивания слогов, составленных с одним из согласных *п, т, м*.

Например, во всех упражнениях на выдохе произносятся серии слогов: **та, тата, татата, тататата...**

Различные комбинации согласных используются в звуковой гимнастике для тренировки дыхательной мускулатуры, и в первую очередь диафрагмы.

Звуки можно произносить по-разному: громко или тихо, отрывисто или протяжно, энергично или с мягкой атакой голоса. Различные звуко сочетания имеют разнообразное лечебное воздействие. Так, например, звуко сочетание со звуком *р* оказывается эффективным при бронхиальной астме, обструкции дыхательных путей (общеизвестна дыхательная гимнастика с произнесением звуков *бррух – бррах – бррех*). Сочетание таких звуков, как *бп, дт, ккх*, способствует лучшему отхождению мокроты при бронхитах и пневмониях, а звуко сочетания *кх* и *чх* очищают носоглотку от слизи (пример тому чихание). Звуки *ссух* расслабляют голосовые связки, что важно при логоневрозах у детей.

Следующим этапом работы будет переход к ритмическим упражнениям с различным более сложным речевым материалом. Цель этой серии упражнений – развитие динамической координации в сочетании с ритмическими речевыми автоматизированными рядами, которые даны в последовательности, соответствующей работе логопеда по постановке звуков. Главная задача данных упражнений – координация речи ребёнка, простейших элементов движений в сочетании с ритмичной вибрацией мяча, где темп покачивания задаётся педагогом.

Необходимо помнить, что чем младше ребёнок, тем темп более медленный, движения выполняются в ритм слова, а не слога, с преобладанием однонаправленных одноименных движений.

Логоритмика на фитболах

Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков

Упражнение 1. Упражнение для плечевого пояса. Поднимание рук вверх в исходном положении сидя на мяче.

Выполняются мягкие плавные движения руками в соответствии с фразой. Обратить внимание, что в первом случае «Ау» выполняется напряжёнными руками и голос ребёнка при этом должен быть максимально громким, тогда как во втором случае руки мягкие и голос тихий.

Дифференциация звуков А, У

Мы в лес пойдём, Детей позовём: Ау, ау, ау!	Руки перед собой поднять вверх; руки перед собой опустить вниз; на А широко открыть напряжённые руки, на У вытянуть напряжённые руки вперёд (выполнить три раза).
Мы в лес пойдём, Грибов там наберём. Ау, ау, ау (тише, чтобы одновременно работать над силой голоса).	Руки перед собой поднять вверх; руки перед собой опустить вниз; на А широко открыть мягкие руки, на У мягкие руки вытянуть вперёд (выполнить три раза).

Упражнение 2. Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из исходного положения стоя, мяч в опущенных руках.

Обратить внимание ребёнка на то, что руки держат мяч свободно, мягко, не напрягаясь, все выполняемые движения «округлые», как бы «ленивые».

Автоматизация звука О

Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, «О» охало, Не под окном, а около.	Сесть, спрятаться за мяч, встать. поднять мяч над головой и опустить его; стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.
---	---

Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч, встать. Каталось «О» и охало, поднять мяч над головой и опустить его; «О» охало, «О» охало, Не под окном, а около. стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов. *Упражнение 3.* для плечевого пояса. Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Обратить внимание на то, чтобы ребёнок наклонял голову к плечу, а не поднимал плечо к голове. На второй фразе важно, чтобы оба плеча одновременно поднимались к ушам ребёнка («шейка спряталась»), мяч при этом не вибрирует.

Дифференциация звуков И, А

Тик-так, тик-так...	По два наклона головы влево и вправо; поднимать одновременно плечи; по два наклона головы влево и вправо; по два наклона головы влево и вправо.
Я умею делать так:	
Влево — тик, вправо — так..	
Тик-так, тик-так.	

Игровые упражнения на этапе дифференциации звонких согласных

Упражнение 4. Упражнение для стоп в исходном положении сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.

Обратить внимание, что движения ног ребёнка лёгкие, быстрые, ноги едва касаются пола пальцами в первой части и сильные громкие удары стопами об пол во второй части упражнения.

Дифференциация звуков Б, Д, Г

Я бегу, бегу, бегу	Лёгкий бег на месте, сидя на мяче; одновременно двумя ногами удары по полу стопами; лёгкий бег; ходьба на месте, сидя на мяче.
И ногами в бубен бью,	
Потом бубен Диме дам	
И пойду на место сам.	

Обратить внимание, чтобы ребёнок максимально отвёл назад напряжённую руку ладонью вверх и при этом обязательно зафиксировал глазами её положение.

Дифференциация звуков Д, Б

Поглядите: боком, боком	Поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на неё; поворот туловища вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на неё; руки на поясе, покачивание на мяче.
Ходит галка мимо окон.	
Скок-поскок да скок-поскок, Дайте булочки кусок!	

Упражнение 6. Упражнение для кистей рук. Прокатывание мяча вокруг себя.

Дифференциация звуков М, Б, Д.

Взяли, детки, белый ком, Лепить будем белый дом.	Прокатывание мяча вокруг себя вправо;
Мы польём его водой — Домик будет ледяной.	прокатывание мяча вокруг себя влево;
Ком за комом мы кладём — Вот и вылепили дом.	поднять мяч над головой; опустить мяч перед собой.

Упражнение 7. Круговые вращения предплечий в исходном положении сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Обратить внимание, что хлопки ребёнка соответствуют ритмическому рисунку в речевой фразе.

Летит поезд во весь дух! Ух-ух, ух-ух!	Круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками;
Загудел тепловоз: у-у-у!	хлопки вытянутыми руками перед собой;
Домой деток повёз.	хлопки руками по бёдрам;
Ду-ду-ду, ду-ду-ду!	хлопки руками над головой;
Я всех мигом доведу!	хлопки руками по бёдрам.

Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации свистящих звуков

Упражнение 8. Упражнение на координацию и выполнение одновременных согласованных движений рук и ног. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче.

Обратить внимание на длинный выдох ребёнка. Выдох делается так, чтобы щёки ребёнка не раздувались, рот был в полуулыбке, а язык по возможности прижимался к верхним зубам.

Автоматизация звука С

Я подую высоко, с-с-с-с.	Руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, подуть;
Я подую низко, с-с-с-с.	руки опустить вниз перед собой ладонями вверх, подуть; ноги поставить на пятки;
Я подую далеко, с-с-с-с.	руки вытянуть перед собой ладонями вверх, наклон вперёд, подуть на ладони, ноги поставить на носки;
Я подую близко, с-с-с-с.	руки положить на колени ладонями вверх и подуть на них, ноги поставить на пятки.

Упражнение 9. Упражнение на равновесие выполняется в положении стоя, мяч на полу перед собой.

**На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади.**

**А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади.**

Руки на поясе, постоять на правой ноге, левая нога стоит на мяче; отвести руки в стороны и закрыть глаза;

руки на поясе, постоять на левой ноге, правая нога стоит на мяче; отвести руки в стороны и закрыть глаза.

Упражнение 10. Упражнение на осанку и развитие основных видов ходьбы через имитацию движений животных. Выполняется стоя, мяч в опущенных руках.

У нас славная осанка —

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках

И пойдём на пятках.

Пойдём мягко, как лисята.

**Ну, а если надоест,
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят, в лес.**

Выпрямиться, руки с мячом внизу, проверить осанку;

свести лопатки, мяч в согнутых руках и прижат к груди;

повернуться вокруг себя на носках, мяч перед собой;

повернуться в обратную сторону на пятках, мяч в вытянутых руках;

пройти «вкрадчиво», с перекатом с пятки на носок, вокруг мяча, как лисёнок;

пройти по-медвежьи, на внешнем своде стопы.

Упражнение 11. Упражнение на вытяжение позвоночника выполняется из положения сед на пятки, руки в опоре на мяч.

Дифференциация звуков С – С'

Катились колёса, колёса, колёса.

Откатить мяч руками, потянуться за ним вперёд;

Катились колеса всё влево, всё косо.	вернуться в исходное положение;
Скатились колёса на луг под откос,	откатить мяч руками, потянуться за ним вперёд;
И вот что осталось от этих колёс.	вернуться в исходное положение.

Упражнение 12. Упражнение для брюшного пресса и на согласованные движения рук и ног. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе.

Дифференциация звуков С, З, Ц, Ч

Забегали как-то в сад Десять маленьких цыплят. Завела их с улицы Мать-наседка — курица. Ты ошиблась улицей, Хоть насадка — умница. Это славный детский сад Для детей, не для цыплят.	Имитация бега, сидя на мяче; продолжить бег с одновременными движениями рук и ног в стороны; ходьба на месте в ритм слов, сидя на мяче.
---	---

Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации шипящих звуков

Упражнение 13. Упражнение на дыхание.

Следить, чтобы плечи ребёнка при вдохе не поднимались. Все остальные движения выполняются в соответствии со словами.

Автоматизация звука Ш

Носом вдох, а выдох ртом, Дышим глубже, а потом Шаг на месте не спеша. Как? Покажем малышам.	Произвольное дыхание, исходное положение стоя, мяч перед собой на полу; ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча;
Надевай ловчей калошки, Побежали наши ножки. Ну, так что ж, ну так что ж, Много есть у нас калош!	спрятаться за мяч, придерживая его руками, встать; бег вокруг мяча.

Упражнение 14. Упражнение для брюшного пресса выполняется в исходном положении лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги стоят на мяче.

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам,
По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух!

В положении лежа на спине ребёнок «ходит» по мячу;

перекатывает мяч стопами к ягодцам и обратно;

ребёнок кладёт ноги на пол, мяч между ног, затем на мяч и снова на пол.

Упражнение 15. Упражнение для укрепления мышц спины выполняется из исходного положения стоя на коленях, руки на мяче.

Автоматизация звука Ж

Я жук, я жук, я здесь живу,
Я всё жужжу, жужжу, жужжу:
ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж...

Кружу над лесом и кружу...

Или на листике сижу...

И не тужу я, не тужу.
Я жук и потому жужжу:
ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж...

Из исходного положения переход в положение лёжа на мяче с упором руками на полу, вернуться в исходное положение (выполнить три раза);

встать на колени, переложить мяч справа от себя, сесть на пятки;

встать на колени, переложить мяч слева от себя, сесть на пятки;

из исходного положения переход в положение лёжа на мяче с упором руками на полу, вернуться в исходное положение (выполнить три раза).

Упражнение 16. Упражнение на координацию с одновременными движениями руками, ногами и плечами из исходного положения сидя на мяче, ноги вместе, руки на поясе.

Следить за тем, чтобы вибрация была равномерная и непрерывная. Все движения ногами выполняются в едином заданном темпе попеременно.

Автоматизация звука Ч

Чики-чики-чикалочки! Едет гусь на палочке, Уточка на дудочке, Петушок на будочке, Зайчик на тачке, Мальчик на собачке.	Вибрация на мяче в исходном положении в ритм слогов с подниманием плеч; поочерёдное выставление ног на пятку с одновременным вытягиванием рук вперёд; ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны, затем на пояс; постучать стопами по полу, одновременно хлопать руками по бёдрам.
---	---

Упражнение 17. Упражнение для разгибателей спины выполняется лёжа на животе, мяч в вытянутых руках перед собой. Обратить внимание на то, чтобы ноги ребёнка были соединены вместе («Хвост шуки»).

Автоматизация звука Щ

Щука в омуте жила, Щёткой воду мела, Щи готовила гостям, Угощение лещам.	Поднять мяч над головой; опустить руки; поднять мяч над головой; опустить руки.
---	--

Упражнение 18. Упражнение на плечевой пояс выполняется сидя на мяче.

Дифференциация звуков Ш, Ж, Ч

Пчёлки в улье сидят И в окошко глядят. Погулять все захотели, На шиповник полетели:	Повороты головы вправо, затем влево; поочерёдное поднимание плеч в ритм слов;
--	--

Упражнение 19. Упражнение на координацию выполняется сидя на мяче при непрерывном покачивании.

Дождик, дождик! Что ты льёшь, Погулять нам не даёшь? Дождик, дождик! Полно лить, Деток, землю, лес мочить. После дождика на даче Мы по лужицам поскачем.	Четыре хлопка руками; притопы ногами; четыре хлопка руками; прыжки ногами, сидя на мяче; ходьба ногами, сидя на мяче; прыжки ногами, сидя на мяче.
---	---

Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации сонорных звуков

Упражнение 20. Наклоны корпуса вперёд выполняются в исходном положении сидя на мяче, ноги на полу на ширине плеч.

Автоматизация звука Р

Туки-туки-туки-тук! Рубят вместе много рук.	Постучать кулачком о кулачок;
Ты, капуста, рубись! Ты, капуста, солись!	наклоны вперёд, руки в замке над головой, прямые ноги вытянуты в стороны;
Туки-туки-туки-тук! Рубят вместе много рук.	постучать кулачком о кулачок.

Упражнение 21. Повороты корпуса. Упражнение выполняется сидя на мяче в соответствии со словами.

Дифференциация звуков Р – Р'

Раз, два, три, четыре... Руки выше, ноги шире!	Качание на мяче; вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч;
Влево, вправо поворот, Наклон вперёд, наоборот.	повороты корпуса вправо и влево; наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч, вернуться в исходное положение.

Упражнение 22. Наклоны корпуса влево и вправо выполняются в исходном положении сидя на мяче.

Следить, чтобы расстояние между руками ребёнка при качании не изменялось. Кисти рук, мягкие и пластичные, продолжают траекторию движения всей руки.

Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо.	Качание рук над головой; наклоны туловища влево–вправо, руки сцепить в кольцо над головой;
Ветер тише, тише, тише — Деревцо всё выше, выше.	качание рук над головой; руки опустить вниз, встать на ноги перед мячом.

Упражнение 23. Упражнение для ног выполняется из исходного положения сидя на мяче.

Дифференциация звуков Л – Р

**Возле ёлочки зелёной
Скачут, каркают вороны:
Карр-карр! Карр-карр!**

**Из-за корочки подрались,
Во всё горло разорались:
Карр-карр! Карр-карр!**

**Вот собаки прибегают,
И вороны улетают.
Карр-карр! Карр-карр!**

Встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придержать мяч, затем то же повторить в левую сторону (выполнить четыре раза);

сидя на мяче, хлопки над головой руками;

встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придержать мяч, затем также повторить в левую сторону (выполнить четыре раза).

Следующие два более сложных упражнения позволяют корректировать не только ритмическое чувство, координацию слова и движения, но и способствуют развитию у детей навыков группового взаимодействия. Эти упражнения являются переходными в овладении навыками командных спортивных игр и эстафет.

Дети стоят по кругу. Играют одним или двумя мячами. Упражнение считается выполненным, если мяч ни разу не был «потерян». Те дети, которые потеряли мяч в процессе игры выбывают из нее.

Упражнение 24.

**Мячик мой, лети высоко,
Мячик мой, лети далёко,
По полу беги скорей,
Скок об пол, смелей, смелей.**

Бросок вверх;
перекидывают через круг;
перекатывают через круг;
четыре раза ударяют об пол.

Упражнение 25.

Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Жёлтый, красный, голубой, Не упнаться за тобой Я тебя ладонью хлопал, Ты скакал и звонко топал. Ты пятнадцать раз подряд Прыгал в угол и назад. А потом ты покатился И назад не воротился. Покатился в огород, Докатился до ворот, Подкатился под ворота, Добежал до поворота, Там попал под колесо Лопнул, хлопнул — вот и всё.	Подбросить вверх три раза; передать мяч соседу; подбросить вверх три раза; передать мяч соседу; четыре раза ударить правой рукой об пол; четыре раза ударить левой рукой об пол; перебросить соседу; перебросить соседу; перекатить соседу; перекатить соседу; перекатить через круг; перекатить через круг; прокатить под правой ногой; прокатить под левой ногой; зажать мяч ногами; прыгать на месте, зажав мяч коленями.
---	---

На втором этапе коррекционной работы вводятся общеразвивающие упражнения на развитие динамической координации, которые направлены прежде всего на коррекцию опорно-двигательного аппарата. Во всех предложенных заданиях указан терапевтический эффект и даны методические пояснения по безопасному их исполнению.

В первой главе мы обращали внимание читателя на один из основных принципов коррекционной работы в саду – комплексный подход, где особую значимость приобретает сочетание и освоение материала на всех других занятиях: музыкальных, физкультурных, логопедических, по изобразительной деятельности и пр.

Следующая серия общеразвивающих упражнений разучивается с музыкальным сопровождением как более сложный вид выполнения заданий, так как именно музыкой задаётся темп, динамика, амплитуда и сила движений. Каждое отдельно взятое упражнение серии разучивается на музыкальном занятии как маленькая песенка, в свободное от занятий время в группе ребёнок рисует тот или иной персонаж, что способствует лучшему запоминанию как упражнения, так и стихотворения. Если в предыдущей серии упражнений все движения выполнялись равномерно в ритм слов или слогов, то в данной серии движения выполняются в соответствии с логическим акцентом в фразе. В этой серии упражнений основное внимание педагога уделяется соответствию выразительных пластических движений создаваемому образу.

Подвижные сюжетные игры с фитболами для самых маленьких

Воробышко и комары

Игра для самых маленьких. Все дети-«комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог-«воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.

Зайцы и волк

Как и предыдущая, это игра также для самых маленьких. Фитболы разбросаны по залу. Дети-«зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает:

Зайцы скачут скок, скок, скок
На зелёный на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идёт ли волк?

Педагог кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-фитбол.

Комары и лягушки

Фитболы свободно лежат на полу. Дети-«комары» летают по залу, а педагог при этом приговаривает:

Сел комарик под кусточек,
На еловый на пенёчек,
Свесил ножки под листочек.
Спрятался!

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Ребёнок-«лягушка» выскакивает из-за свой кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,
Наших уток не пугай.
Утки наши белые
Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает фитбол-«солнышко», а все остальные – мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

Подвижные сюжетные игры с фитболами для детей среднего возраста

Путешествие в Москву

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребёнок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с фитболом. Задача водящего выбить мяч из круга.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три – беги!» Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой – влево. Выигравшим считается тот, кто быстрее вернётся к мячу.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребёнок, который получил мяч на счёт «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий: «Ну-ка руки покажи, мячик у тебя, скажи?» Играющий ребёнок, по возможности изменив голос, отвечает: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

Космонавты

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все фитболы располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,

На такую полетим.
Но в игре один секрет —
Опоздавшим места нет.

После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полёте». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Бездомный заяц

Фитболы лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети-«зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Пустое место

Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу
И в окошечко гляжу.
К одному я подойду
И тихонько постучу:
Тук-тук-тук...

Ребенок:
Кто пришёл?

Ведущий: (называет имя ребёнка):

Ты сидишь ко мне спиной.
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас молодой —
Прибежит быстрее домой?

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребёнок-«лиса», задача которого переловить всех других детей – «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!» – и тогда все «тушканчики» прыгают на своих фитболах по всему залу кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!», все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевельнётся.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой – «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой от «озера» до «камышей». Воспитатель при этом говорит:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывёт до камышей?

Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Улитка (веретено)

Дети стоят в двух командах, удерживая фитболы локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернётся, та и считается выигравшей.

Найди свой мяч

Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6–8 шагов от фитбола и поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч – «голова дракона», тогда как последний ребёнок – «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды детей, т. е. два «дракона».

Бармалей и куклы

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети-«куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея поймать озорных кукол.

Зайцы и огородник

Игра проводится на мячах с ручками. Водящий ребёнок – «огородник» стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: «Зайцы, вы куда пропали?»
Зайцы: «Мы в капустке отдыхали»
Огородник: «А листочки не поели?»
Зайцы: «Только носиком задели».
Огородник: «Вас бы надо наказать!»
Зайцы: «Так попробуй нас поймать!»

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

Два барана

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полосу зала – «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

Гном, Мороз и ёлочки

Выбираются два игрока – «Мороз» и «Гном», остальные дети – «ёлочки». Задача «Мороза» – запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает от «Мороза». «Ёлочки» сидят на фитболах. Убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «ёлочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от Мороза.

Цапля и лягушки

Длинной верёвкой посреди зала обозначается болото. В нём живет «цапля». Другие дети группы, «лягушки», прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зелёные квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква, ква, ква
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зелёные квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна как можно больше поймать прыгающих лягушек.

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят в кругу на своих фитболах и покачиваются в такт словам. На первые две строчки ведущий идёт по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребёнка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, а те бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой

Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

Подвижные бессюжетные игры с фитболами

Цель игр, приведённых ниже, – учить детей действовать в соответствии с инструкцией, приучить их ориентироваться в пространстве, развить ловкость.

Попрыгунчики

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаются догнать его.

Найди себе пару

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

Ловкая пара

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Играй, играй, мяч не теряй!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идёт отдыхать на «скамью штрафников».

Игры-забавы с фитболами

Ударь по мячу

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Весёлый мяч

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый шарик,
Тот исполнит песню (танец) нам.

Ловкачи

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

Футбол моржей

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

Эквилибристы

Участникам предлагается соревнование:

- Кто дольше продержит фитбол на голове.
- Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.
- Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

Танцевальный марафон

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Психокоррекционные игры с фитболами

Запрещённое движение

Игра на концентрацию и переключаемость внимания. Дети с фитболами встают лицом к педагогу в три или четыре ряда в шахматном порядке под счёт или под музыку, на начало каждого такта повторяют различные движения, которые показывает педагог.

Затем задаётся одно движение, которое повторять запрещено, например движение рук в сторону. Тот, кто делает запрещённое движение, выходит из ряда.

Более старших детей в группе можно назначить на место педагога. Ребёнок сам назначает «запрещённое» движение.

Вопрос: Какое движение нельзя повторять?

Ответ: Нельзя повторять движение рук вверх.

Вопрос: Кто ошибся?

Ответ: Коля ошибся: он поднял руки вверх.

Запомни движение

Четверо детей стоят в шеренге и делают по очереди по своему желанию какое-либо движение. Они повторяют эти движения под музыку четыре раза. Остальные дети должны запомнить, что они делали.

Вопрос: Что делали Петя, Наташа, Вова и Коля?

Ответ: Петя поднял одну ногу;

Наташа хлопнула в ладоши;

Коля присел на корточки;

Вова встал на цыпочки.

Затем всем детям в определённом заданном темпе предлагается выполнять по четыре раза движения в произвольном порядке. Например: сделай как Петя, как Вова, как Наташа, как Коля.

Слушай команду

Упражнение на переключаемость внимания и тренировку основных движений. Дети маршируют по кругу, мячи прокатывают справа от себя по полу. Педагог говорит: «Зайчики» – дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах как зайчики; «Лошадки» – дети садятся на свои мячи и, сохраняя равновесие, стучат по полу поочерёдно каждой ногой; «раки» – дети идут спиной назад, мяч прокатывая слева от себя; «Птицы» – дети, сидя на мяче, активно делают маховые движения руками, при этом стараются ягодицы не отрывать от мяча и сохранять равновесие; «Аист» – останавливаются, одну ногу ставят на мяч и замирают, отведя напряжённые руки в стороны.

Все команды подаются детям в произвольном порядке. В дальнейшем задания могут варьироваться и усложняться. Так, вместо команды могут быть использованы различные условные сигналы, такие, как цвет, звук, рисунок. Например, детям предлагается на карточку с серым цветом выполнять задание «зай чики», на жёлтый цвет – «лошадки» и т. д.; или если прозвучат два хлопка в ладоши, надо выполнять «раки», если три – «аист» и т. д.

Бедная свинка

Под тихую музыку дети перекатывают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки свинка в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов».

Как усложнение, может быть предложено более трудное задание на объём и распределение внимания. Дети стоят по кругу и перебрасывают через круг в любом направлении большой мяч под музыку. Одновременно с этим быстро в правую или левую сторону (по часовой стрелке или против часовой стрелки) из рук в руки передаётся какая-либо мягкая игрушка или маленький мяч. Этот вариант игры, как правило, предлагается только в старшей возрастной группе.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания.

Вариант 1.

Дети становятся в две шеренги друг против друга и одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление с подъёмом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъёмом на носки и приседание за мяч.

Вариант 2.

То же упражнение выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бёдрам, а другая, наоборот, по бёдрам и над головой.

«Стоп, хоп, раз»

Игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «стоп» останавливаются и стоят в течение 3 секунд, затем 5 секунд, 10 секунд. На сигнал «хоп» двигаются поскачком, держа мяч перед собой, а когда звучит «раз» останавливаются и оббегают свой мяч вокруг и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «стоп».

Занимаемся профилактикой здоровья, играя в мячах

Сухой бассейн является специфическим тренажёром, позволяющим решать задачи соматического оздоровления детей. Он располагает широким спектром возможностей как для профилактики различных заболеваний, так и для лечения детей с различными двигательными и неврологическими нарушениями.

Занятия в сухом бассейне помогают удовлетворить естественную потребность ребёнка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а также добиваться качественной релаксации. В сухом бассейне тренируются различные мышечные группы, в том числе и формирующие осанку. Имея безопасную опору, ребёнок в то же время может двигаться, ощущая постоянный контакт тела с наполняющими бассейн шариками. Таким образом происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности.

Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на организм ребёнка в целом, игры в сухом бассейне улучшают его психоэмоциональное состояние. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких разноцветных шариков.

«Плавание» в сухом бассейне подразумевает прежде всего:

- развитие адаптивных возможностей организма, возникающих при мышечной работе;
- закаливание;
- массаж.

Организация и методика занятий в сухом бассейне

Методика занятий с использованием сухого бассейна предполагает поэтапное овладение двигательным умением: сначала дети учатся выполнять составные компоненты упражнения, осознавать их значимость и взаимосвязь в структуре движения. Эти умения постепенно соединяются в целостное движение в упрощённых условиях. Затем дети переходят к выполнению движений разными способами, что способствует усвоению общих положений, закономерностей, характерных для группы однородных движений. Процесс обучения идёт как бы по спирали, на каждом витке которой предусматривается решение определённых задач: разучивание и закрепление одних движений и совершенствование уже усвоенных. На каждом этапе занятий в сухом бассейне формируются предпосылки для решения следующей группы задач. Такая методика работы обеспечивает многократную повторяемость материала и его усложнение, способствует прочности его усвоения.

Методика занятий в сухом бассейне предусматривает постепенное увеличение физической нагрузки для расширения возможностей организма, увеличения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, костной систем. В ходе проведения занятий особое внимание обращается на обучение специальным упражнениям, направленным на развитие физических качеств и способностей детей (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, равновесия, координационных способностей).

Упражнения в сухом бассейне проводятся в четырёх исходных положениях:

- стоя;
- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе.

Элементы упражнений в сухом бассейне можно использовать при проведении следующих видов физкультурно-оздоровительной работы с детьми: индивидуальных и коллективных занятий; физкультурных досугов и праздников; физкультурных пауз и утренней гимнастики. По усмотрению педагога упражнения в сухом бассейне могут быть включены в любую часть занятия.

Трудно переоценить значение сухого бассейна для развития равновесия, координации, силовых качеств у детей младшего дошкольного возраста. В работе с детьми этой возрастной категории целесообразно использовать игровые и повторные методы.

Таким образом, игры и упражнения в сухом бассейне могут успешно включаться в общую систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Они успешно согласуются со всеми современными программами физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Комплексные занятия в сухом бассейне предполагают следующие элементы:

- дыхательную гимнастику;
- хождение по сенсорной тропе;
- босохождение;
- самомассаж;
- бесконтактный массаж;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- «плавание» в бассейне.

При организации занятий с применением сухого бассейна необходимо учитывать, что бассейн, наполненный шариками, сам по себе привлекает внимание детей, стимулирует их к свободному движению по собственной инициативе, к изменению по своему желанию направления движения, позы, к чередованию деятельности и отдыха. На первых занятиях

нужно понаблюдать за тем, какие движения детям особенно нравятся, а какие их пугают. Испуг или другие негативные эмоции являются сигналом к прекращению игры в сухом бассейне.

По прошествии определённого времени дети начинают само стоятельно играть в бассейне, осваивая технику движений на жи воте и на спине.

Для большего оздоровительного эффекта игры и упражнения в сухом бассейне необходимо проводить с детьми регулярно.

Игровые упражнения в сухом бассейне

Упражнения, выполняемые из исходного положения сидя

1. Руки на бедрах, передвижение на ягодицах вперёд и назад.
2. Взяться руками за бортик бассейна, спиной прислониться к бортику, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.
3. Выполнять повороты головы, при этом следить за осанкой.

Упражнения, выполняемые из исходного положения лёжа на животе

1. Опустить руки на дно бассейна и достать шарики.
2. Разведение и сведение рук в стороны и вместе (как при плавании), поглаживая шарики.
3. Приподнять руки вверх, посмотреть вперёд, опустить.
4. Движения руками, как при плавании, отгребая шарики от себя, затем выполняя обратное движение к себе.
5. Повороты на бок, на спину, в обратном порядке.

Упражнения, выполняемые из исходного положения лёжа на спине

1. Потянуться, пока не появится чувство напряжения в мышцах, удерживать такое положение 10–15 секунд, расслабиться и отдохнуть.
2. Приподнимать голову и плечи, напрягая мышцы спины и живота.
3. Подтянуть колено к груди, захватив его руками, удерживать положение 15–20 секунд, повторить упражнение для другой ноги.
4. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, отталкивая шарики ногами.
5. Поглаживать шарики руками, разводя их в стороны.
6. Сгребать шарики руками на себя («закопаться»).

Упражнения, выполняемые из исходного положения стоя

1. Переступать с одной ноги на другую, удерживая равновесие.
2. Ходьба по шарикам.
3. Передвижение в бассейне с помощью рук и ног.
4. Держась за бортик бассейна, перешагивать через него.

Игры и упражнения с шариками

Дай шарик

Игра состоит из трех этапов.

Первый этап – сличение цвета. Педагог показывает ребёнку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».

Второй этап – выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».

Третий этап (для говорящих детей) – педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?» Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.

Посчитаем шарики

Показывая на шарики в бассейне, педагог говорит: «Дети, посмотрите, как много здесь шариков. Я возьму один шарик. Покажите, где один шарик? А где много шариков? Возьми один шарик. Сколько ты взял?» В процессе игры развиваются математические представления детей.

Собери шарики

Дети построены в шеренгу. Сухой бассейн пуст. Шарик разбросаны по залу. Педагог рассказывает детям сказку: «Жили-бы ли в домике шарики. Заспорили они, кто из них лучше, кто дольше катится, у кого одежда ярче, кто дальше полетит. Красный шарик заважничал и сказал, что он лучше всех. Шар синего цвета заявил, что может высоко взлететь вверх. А жёлтый похвастался: «Я так далеко и быстро укачусь, что даже дети меня не догонят!» Спорили они спорили и доспорились до того, что домик, в котором они жили, перевернулся. Посыпались шары из домика и укатились кто куда. Лежат они в одиночку и думают: «Если бы ребята помогли нам вернуться в наш домик, мы бы помирились и стали жить дружно»».

Педагог показывает на пустой бассейн и предлагает детям собрать шарики и отнести их в домик, предупреждая, что шарики надо нести осторожно, чтобы не уронить.

Дети осторожно на носочках ходят по залу, собирают шарики и складывают их в бассейн.

Кто больше

Шарики из сухого бассейна разбросаны по залу. У детей в руках пластмассовые ведёрки или корзинки. Побеждает тот, кто за определённое время соберёт больше всех шариков.

Кто быстрее передаст шарики

Дети стоят в две шеренги лицом друг к другу. В начале каждой шеренги находятся корзины, наполненные шариками из сухого бассейна. В конце шеренг – пустые корзины. По сигналу педагога дети начинают передавать друг другу по одному шарик, наполняя пустую корзину. Команда, которая быстрее справится с заданием, становится победительницей.

Забей в ворота мяч

Дети с помощью разных предметов (ключки, гимнастической палки и т. д.) стараются с определённого расстояния забить мяч в ворота (в качестве ворот можно использовать мягкие модули или перекладины на стойках из набора «Кузнечик»).

Кто точнее

Дети делятся на две команды. Каждая команда берёт шарики определённого цвета. Получается команда Синих и команда Красных (Жёлтых и Зелёных). Дети по очереди (по одному игроку от каждой команды) прокатывают шарики вперёд из положения стоя, стараясь попасть в арку. Побеждает та команда, у которой будет больше точных попаданий.

Сбей цель

Игра проводится по типу игры в кегли. На определённом расстоянии устанавливается цель (кегля, игрушка, мяч и т. д.). Игрок толкает шар таким образом, чтобы он, прокатившись по полу, попал в цель и сбил её.

Меткий стрелок

Метание шаров в вертикальную и горизонтальную цель.

Догони шарик

Педагог бросает на пол столько шариков, сколько детей в группе, и предлагает им бегом догнать каждому свой шарик. Когда дети догонят шарики, они строятся в колонну по одному и с шариками в руках идут по кругу (3 круга).

Посмотри на шарик

Исходное положение: стоя, руки внизу держат шар. На счёт «раз, два» руки с шаром выводятся вперёд и вверх, дети поднимаются на носки, смотрят на шар. На счёт «три, четыре» возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 5–6 раз.

Наклоны вперёд

Исходное положение: стоя, руки вытяну ты вперёд, держат шар. На счёт «раз, два» наклониться вперёд, посмотреть на шар, на счёт «три, четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

Шарики спрятались

Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе, шар за спиной. Педагог говорит детям, что шарики спрятались и их нужно найти. На счёт «раз» дети поворачиваются вправо, на счёт «два» возвращаются в исходное положение. На счёт «три» – поворот влево, на счёт «четыре» – исходное положение. Упражнение повторить по 5–6 раз в каждую сторону.

Вверх за шариком

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, шарик в вытянутых руках за головой. Педагог предлагает детям, крепко держась за шарик, представить, будто он тянет их за собой. На счёт «раз» дети тянут руки с шариком вверх и вперёд, подтягиваются, садятся, касаются шариком нос ков, на счёт «два» возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз.

Прыжки с шариками (Прыжки чередуются с ходьбой)

Дети зажимают шарики между коленями, руки на поясе, на счёт «раз», «два», «три», «четыре», «пять» – прыжки на месте; на тот же счёт – ходьба на месте, шарик в руке. Упражнение повторяется 4 раза.

Поймай шарик

Подбросить шарик над головой, хлопнуть в ладоши, поймать его.

Покружимся вместе с шариками

Упражнение на восстановление дыхания. Дети с шариками в руках кружатся в правую и в левую сторону (по 2 раза в каждую сторону).

Общеразвивающие упражнения с шариками

1. Исходное положение: основная стойка, в обеих руках шарик. «Раз» – поднять руки вверх через стороны, «два» – по стучать шариками друг о друга, «три» – вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. Исходное положение: основная стойка, руки с шариками прижаты к груди. «Раз» – вытянуть руки с шариками вперёд, «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

3. Исходное положение: основная стойка. «Раз», «два» – поочередно поднимать правую и левую руки в стороны, «три», «четыре» – вверх, «пять», «шесть» – поочередно опускать руки в стороны, «семь», «восемь» – вниз. Повторить 4 раза.

4. Исходное положение: стоя, ноги вместе, один шарик в руке. «Раз» – поднять ногу, согнутую в колене, «два» – переложить шарик под коленом в другую руку, «три» – вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 6 раз для каждой ноги.

5. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Прокатывать шарик под коленями. Повторить 8 раз.

6. Исходное положение: сидя на полу, руки в упоре сзади. Катать шарик обеими стопами вперёд и назад, влево и вправо. Выполнять 30–40 секунд.

7. Исходное положение: лежа на животе, шарик находится в вытянутых руках. «Раз» – поднять руки, прогнуть спину, «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8. Прыжки на месте: подпрыгнуть, ноги врозь, руки с шариками вверх, над головой стукнуть шариками друг о друга, опустить руки вниз, ноги вместе. Повторить 12–16 раз в чередовании с ходьбой.

Игры в сухом бассейне

Схвати шарик

Педагог держит ребёнка над сухим бассейном и просит его схватить шарик двумя руками, затем одной рукой (сначала правой, потом левой).

Поймай бабочку

Педагог держит в руке верёвочку, к концу которой прикреплена бабочка. Он ходит вокруг бассейна, то поднимая верёвочку, то опуская её. Ребёнок сидит в бассейне с шариками и пытается «поймать бабочку» (сначала двумя руками, затем одной рукой).

Спрячем ручки

Дети, лёжа на животе, погружают руки на дно бассейна.

Погреем ножки

Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги.

Дети четырёх лет и старше выполняют это упражнение, погружая ноги в бассейн, набрасывая на них шарик руками.

Сильные ножки

Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.

Ловкие ноги

Вариант 1. Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

Вариант 2 (усложнённый): поднимать шарики определённого цвета или указанное количество шариков.

Быстрые ножки

Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам.

Рыбки

Лёжа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

Прятки

Дети стоят в бассейне, держась руками за его бортики. По сигналу педагога они то приседают, то снова встают.

Жучки

Упражнение выполняется лёжа на спине. Дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

Велосипед

Лежа на спине, дети имитируют вращение педалей велосипеда.

Кто быстрее

Исходное положение: стоя в бассейне на четвереньках. По сигналу педагога дети ползут до ориентира (например, до игрушки).

Лягушки

Исходное положение: стоя на стуле (высота равна высоте бортика бассейна). Ребёнок прыгает со стула в бассейн. Детей младшего возраста педагог придерживает за руки.

Ёжики спрятались

Исходное положение: лёжа в бассейне на спине. Дети прижимают колени к груди, обхватывают их руками и перекатываются на спине вперёд и назад.

Дети младшего возраста выполняют это упражнение без перекатов.

Бабочка летит

Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети разводят и сводят колени.

Юла

Исходное положение: сидя в бассейне, ноги согнуты в коленях. Дети с помощью ног вращаются вокруг себя.

Потанцуем

Исходное положение: стоя в бассейне, в каждой руке по шарик. Развести руки в стороны, повороты вокруг себя.

Дети младшего возраста, разведя руки в стороны, совершают лёгкие пружинистые движения.

Спрячь зайку от волка

Дети произвольно сидят в бассейне. Педагог кладёт в центр бассейна игрушку – зайца. Дети набрасывают на него шары.

Дети четырёх лет и старше выполняют это упражнение стоя.

Найди мишку

Упражнение выполняется, стоя в бассейне. Педагог при детях прячет игрушку мишку в шарах. По его сигналу дети должны отыскать её.

Дети четырёх лет и старше выполняют это упражнение следующим образом: они стоят рядом с сухим бассейном, педагог при них прячет игрушку в шары, после чего дети запрыгивают в бассейн и отыскивают её.

Строим домик

Дети сидят в бассейне произвольно и руками строят горку из шаров.

Дети четырёх лет и старше строят домики (набрасывают горки) определённого цвета.

Зайки греются на солнышке

Дети лежат в бассейне, поворачиваясь то на правый, то на левый бок. Руки при этом находятся в произвольном положении.

Дети четырёх лет и старше при выполнении упражнения держат руки на поверхности шаров.

Поздоровайся

Дети сидят в бассейне полукругом, руки до плеч погружены в шарики. Водящий должен поздороваться с каждым за руку «под водой».

Волны

Дети стоят на коленях вокруг бассейна, опускают в него обе руки и одновременно делают вращательные движения: а) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

Кто больше?

Вариант 1. Дети сидят в бассейне с шариками. Педагог даёт им задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Вариант 2 (усложнённый): брать шарики определённого цвета.

Перекаты

Ребёнок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты. Затем он скатывается с бортика в бассейн и перекатами добирается до противоположного бортика, сохраняя горизонтальное положение туловища.

Цветные острова

Двое-трое детей устраиваются внутри бассейна поближе к бортикам, каждый называет цвет своего будущего острова. По сигналу дети начинают подгребать под себя шары выбранного цвета, создавая остров определённого цвета. Задача игрока: удержаться на поверхности острова, не провалиться, что очень нелегко. Побеждает тот, кто за 5 минут сотворит для себя самый большой островок.

Полощем бельё

Ребёнок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, осуществляя движения в правую и левую сторону («полощет бельё»), то же повторяет левой рукой.

В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

Шаловливые ручки

Ребёнок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалят»).

В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

Разноцветные круги

Ребёнок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него правую руку и «рисует» большие разноцветные круги (вращательные движения правой рукой), то же повторяет левой рукой.

В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

Солнышко

Ребёнок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

Радуга

Ребёнок стоит перед бассейном на коленях, затем опускает в него обе руки и «рисует» радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и справа налево).

В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы верхних конечностей.

Шаловливые ножки

Ребёнок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и выполняет ими произвольные движения в разные стороны.

В результате упражнения массируются и укрепляются мышцы ног.

Гусеница

Ребёнок лежит в бассейне на животе, затем начинает выполнять движения, словно «ползёт» по бассейну (но не на четвереньках).

Упражнение направлено на массаж всего тела и развитие общей подвижности.

Хитрый котёнок

Ребёнок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котёнок, крадёт от одного края бассейна до другого, затем вдоль бортика. Иногда он прячется в шарики (ребёнок должен стремиться передать характер движений животного).

Упражнение направлено на массаж всего тела и развитие общей подвижности.

Золотая рыбка

Варинат 1. Ребёнок лежит на животе, руки выпрямлены и вытянуты над головой; выполняются синхронные движения ногами и руками по типу плавания.

Варинат 2. То же упражнение выполняется, лежа на спине.

Упражнение направлено на массаж всего тела и развитие общей подвижности.

Дельфин

Ребёнок лежит в бассейне на животе, руки прижаты к телу, голова приподнята. Ребёнок выполняет движения ногами по типу плавания, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»). Затем выполняются движения ногами к себе.

В ходе упражнения осуществляется массаж всего тела, укрепляются мышцы нижних конечностей.

Измерь длину бассейна

Ребёнок лежит в бассейне на животе, затем ползёт по периметру бассейна на локтях и «измеряет» своим телом длину периметра бассейна.

В результате осуществляется массаж всего тела, развивается общая подвижность.

Разведчик

Ребёнок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадётся по бассейну на четвереньках, «плывёт в воде», ползёт, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т. п.

В результате осуществляется массаж всего тела, развивается общая подвижность.

Пловец

Ребёнок лежит в бассейне на животе, руки выпрямлены, вытянуты вперёд, затем он выполняет движения руками по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, потом выполняет те же движения руками, сгребая шарики к себе.

В результате осуществляется массаж всего тела, развивается общая подвижность.

Отдых

Ребёнок лежит в бассейне на спине. Педагог предлагает ему представить, что он находится в воде озера, вода тёплая, ласковая, вокруг спокойно и тихо, ребёнку хорошо и приятно. Педагог просит ребёнка закрыть глаза и слушать его голос.

В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

Расслабление

Ребёнок лежит в бассейне на спине. Педагог говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжёлыми, как будто каменными (10–15 секунд). А теперь расслабься, отдохни – твоё тело стало лёгким как перышко».

В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

Релаксация

Ребёнок лежит в бассейне на спине. Педагог предлагает ему расслабиться, произнося релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, тёплые. Моё тело расслаблено, оно лёгкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я лёгкий, как шарик. Я добрый и приветливый со всеми. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»

В процессе упражнения мышцы расслабляются, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

Игры с мячами и нестандартным оборудованием (предложено О. В. Чёрной)

Прокатывание мяча в центр кольца

Гимнастическая доска (длина 2 м) лежит, опираясь на кольцо одним концом. Нужно прокатить мяч по доске, так рассчитав силу, прилагаемую к мячу, чтобы мяч попал в центр кольца.

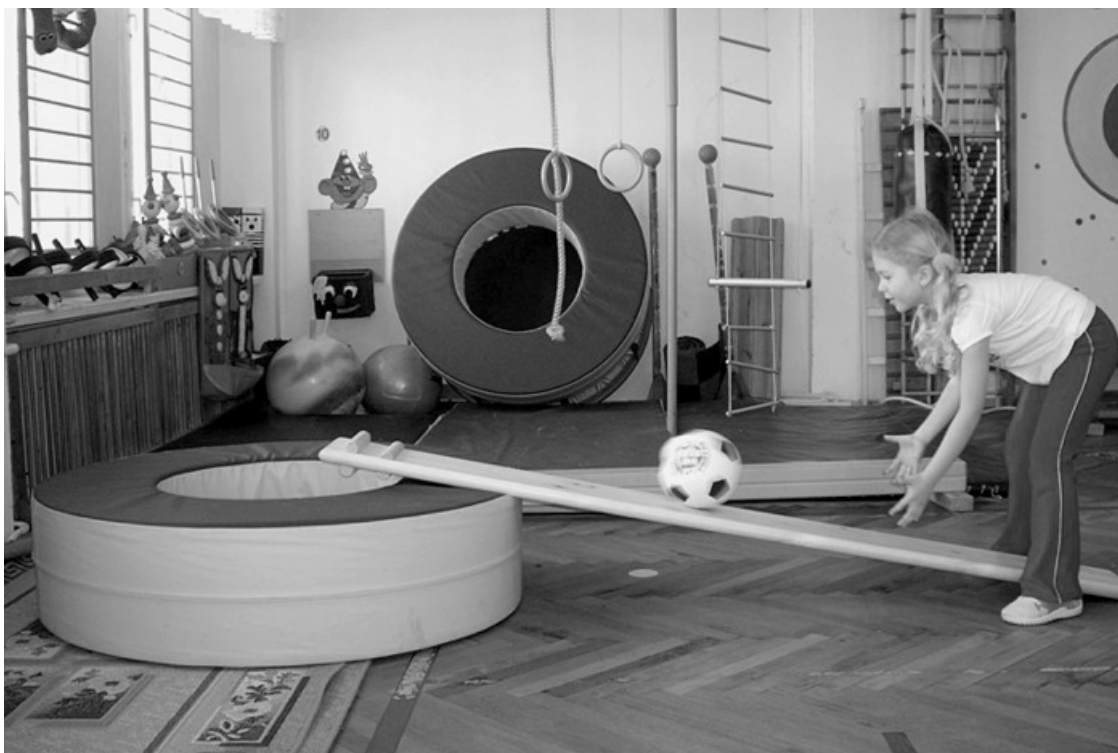


Рис. 8. Альма-оборудование

Бросок мяча с расстояния от 1,5 до 4 м в центр кольца



Рис. 9. Бросок мяча

Пройди по дорожке (игровое задание)

Пройти по брусу, затем по кольцу, затем по другому брусу, бросая мяч об пол и ловя его после отскока.

Брось гранату в дот (игровое задание)

На полу лежит мат, на расстоянии 1,5 м от него – кольцо. Нужно проползти по-пластунски по мату, бросить кубик в центр кольца. (Задание можно применять на военно-спортивных праздниках, в эстафетах.)

Прокати мяч (игровое задание)

Используется модульный комплекс «Забава-3». Нужно прокатить мяч по горке и пролезть в вертикально стоящее кольцо вслед за мячиком.

Прыжки через «речку»

«Речка» может быть сделана из двух параллельных канатов, ярких шнуров или из полосы цветного дерматина (ширина от 40 см до 1,5 м).

Задание и техника выполнения аналогичны предыдущему.

Дрессированные тигры

Тигры – это мячики.

Дети стоят с мячами на одной стороне поля. На другой за натянутой волейбольной сеткой лежат «тумбы» (модули «Альмы» – куб, папка, большие таблетки) на разных расстояниях от середины поля (1,5; 2; 2,5; 3 м). Дети, разделившись на 3–4 группы, бросают мяч через сетку (способом от груди или от плеча), стараясь, чтобы «тигры» прыгнули на «тумбы».

На «тумбы» можно прикрепить цифры из дерматина и подсчитывать, кто больше наберёт очков.

Не ошибись

Вариант 1.

Прыжки слева и справа от змейки. (Например: два прыжка слева, три справа).

Количество бросков и прыжков можно варьировать.

Вариант 2.

Продвижение вперёд прыжками – ноги врозь, ноги скрестно (змейка между ног).

Скачем на лошадке

Бег с высоким подниманием колена (голова лошадки крепится на ткань, которая натянута на обруч). При беге с высоким подниманием колена звенит колокольчик, который привязан к уздечке лошади. Кроме того, важны тактильные ощущения при касании коленом ткани.



Рис. 10. Ловушки для мячей

Поймай мяч

Использование лягушек-ловишек. Один ребёнок бросает мячик, другой – ловит его лягушкой. После 10 бросков дети меняются.

Пройди по дорожке

Используются разноцветные дорожки из дерматина – с кружками, следочками или цветочками. Нужно быстро пройти по дорожке, не наступая на цветы (или, наоборот, наступая на кружочки). Можно выполнять это задание для тренировки ведения мяча без зрительного контроля (пройти по дорожке с ведением мяча по полу).

Разноцветные мячики

Дети делятся на 4–5 команд. Каждой команде выдаются мячики одного цвета. Можно использовать пластмассовые шарики от «сухого бассейна». Дети встают в большой круг (d – 5 м). Посередине стоит брусок на торце (модуль «Альма»), а на нём кегля. Педагог говорит: «Красные». Дети, у которых в руках красные шарики, бросают их в кеглю, стараясь сбить её. Затем то же самое повторяется с синими, зелёными (и т. д.) шариками. Отмечается, какая команда более меткая.

Игра «бросайка» (предложена А. А. Баряевым)

Игра «Бросайка» – это игра с сложными правилами. Между тем в неё можно начинать играть уже с 4–5 лет. С возрастом правила усложняются, вводятся новые условия и задачи.

Основные правила и инвентарь

В набор для игры «Бросайка» входят 7 кожаных мячей (3 красных, 3 синих разного размера и веса; 1 мяч белого цвета, применяемый в качестве точки-цели на площадке). Для определения результатов используется сантиметровая лента. Площадка для игры должна быть ровной, произвольных размеров, с любым видом покрытия.

Подготовительный этап игры

В игре могут участвовать две команды от одного до трёх человек в каждой. Перед началом игры педагог (судья) проводит жеребьёвку и определяет, какая команда будет играть синими, а какая – красными шарами. Во время жеребьёвки также устанавливается первоочередность хода. Участники каждой команды должны иметь свой номер от 1 до 3.

В начале игры судья выставляет на площадке целевую точку, которая находится на определённом расстоянии от линии броска. Это расстояние устанавливается исходя из пробных тренировочных бросков участников (бросается тяжёлый мяч). Броски всеми участниками выполняются от одной линии.

Целевой мяч может быть также выставлен игроком одной из команд (по предварительной договорённости). В таком случае эта команда первой бросает цветной мяч.

Основной этап игры

Игра делится на розыгрыши, каждый из которых включает в себя шесть бросков. Количество розыгрышей должно оговариваться командами перед началом игры.

Во время игры участники поочередно бросают мячи по направлению к цели: начиная с лёгкого и заканчивая тяжёлым мячом в первом круге, который включает три розыгрыша, и, наоборот, начиная с тяжёлого и заканчивая лёгким мячом во втором круге. В первом круге мяч после броска должен катиться по игровой поверхности, во втором – мяч бросается снизу вверх от ноги в направлении цели.

Если в командах по одному игроку, то они бросают все три мяча (по одному) по очереди, установленной жребием. Если в командах до трёх игроков, то они бросают мячи по очереди.

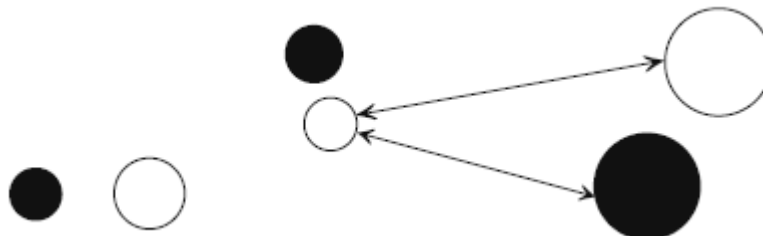
Участники имеют право выбивать и отодвигать мячи соперника, но не имеют права своим мячом касаться целевого мяча. В случае попадания в целевой мяч розыгрыш считается проигранным со счетом 0: 3. Штраф, налагаемый на команду в данной ситуации, должен быть определён командами перед игрой.

Если во время игры мяч-цель оказывается за пределами игровой площадки, его возвращают на место, и игра продолжается.

Оценка результатов игры

Подсчёт очков производится в конце каждого розыгрыша. Отдельно измеряется расстояние от мячей одного веса до цели. За мяч, расположенный ближе к цели, начисляется одно очко. В случае если мячи находятся на одинаковом расстоянии, каждая команда получает по одному очку. В каждом розыгрыше команда может набрать не более трёх очков. Очки всех розыгрышей суммируются. Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

ство очков. На рисунке приведено примерное расположение шаров в конце розыгрыша. Результат розыгрыша 2: 1 в пользу чёрных шаров, потому что 2 чёрных шара (маленький и большой) расположены ближе к цели, чем аналогичные белые шары. В то же время средний белый шар ближе к цели, чем такой же чёрный.



Пример расположения шаров в конце розыгрыша

Обучение игре «Бросайка»

Цель обучения игре «Бросайка» состоит в овладении детьми основными сенсорными эталонами (вес, цвет, расстояние) и умением точно оценивать необходимое усилие в зависимости от условий игры.

При обучении игре «Бросайка» целесообразно использовать последовательность, указанную в таблице.

Последовательность обучения игре «Бросайка»

Этапы	Цель	Методы обучения
Первоначальное разучивание	Ознакомить с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всём двигательном акте и разучивать до овладения им в общих чертах; уточнить представления о цвете, величине мячей; развивать барическое чувство на основе зрительного контроля и без него (экранирование и определение веса мячей только методом «взвешивания» на ладони)	<i>Словесный:</i> называние соответствующих сенсорных характеристик мячей и действий с ними по содержанию игры, объяснение правил игры и игровых действий. <i>Наглядный:</i> правильный, безукоризненно чёткий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца. <i>Практический:</i> расчленённый показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия игроками одновременно со слушанием указаний
Углублённое разучивание	Уточнить правильность выполнения элементов разучиваемого действия; исправить ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом	<i>Словесный:</i> название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения. <i>Наглядный:</i> расчленённый показ элементов движения. <i>Практический:</i> многократное повторение движения

Закрепление навыка и совершенствование техники	Закреплять и совершенствовать приобретённый навык владения техникой двигательного действия; стимулировать к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни; расширить представления о сенсорных характеристиках, предлагая игрокам самостоятельно называть вес, цвет, величину на основе противопоставления, используя антонимический словарь	<i>Словесный:</i> название мячей с использованием антонимического словаря, оценка действий игроков и ситуаций игры, вопросы по содержанию игры и по игровым действиям. <i>Практический:</i> выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное упражнение и получить его вариант, скомбинировать из знакомых упражнений новое, придумать своё, оригинальное упражнение)
--	--	---

Игры и упражнения с набором мячей «бросайка»

При соблюдении основных правил, изложенных выше, педагог может придумать самые разные варианты игры, которые в любом случае будут направлены на развитие общего физического состояния, координации движения ребёнка, его ориентировки в пространстве и т. д.

«Точный бросок»

Подготовка к игре. Игроки делятся на две команды и строятся против линии броска в две колонны по росту. Самые подготовленные игроки замыкают команду.

Цель игры – совершенствование умения дифференцировать свои усилия в броске шара; развитие навыков точного движения и чувства расстояния; формирование умения точно выполнять инструкцию игры.

Ход игры. Бросок может выполняться игроком снизу вверх, либо шар катится по полу. Направляющий (менее подготовленный участник игры) бросает шар в половину своих максимальных возможностей и становится в конец колонны. Участники обеих команд поочередно должны повторить бросок своего направляющего. Следующий игрок стремится добавить 5 см к дальности предшествующего броска, а игроки его команды должны точно по пасть «в след». Третий игрок добавляет ещё немного к предшествующему результату, а остальные точно (не более ± 5 см) повторяют его.

Игра продолжается до тех пор, пока направляющий не сможет с двух попыток улучшить предшествующий результат или пока обе команды не достигнут ранее оговорённого результата. Игроки отстраняются от бросков в двух случаях: а) если дважды подряд не добросили до контрольной отметки; б) если трижды подряд значительно (более 10 см) перебросили за контрольную отметку.

Игра способствует становлению техники броска. Она может выполняться и в обратном порядке – от самого дальнего броска с уменьшением расстояния. Разница расстояний при бросках может варьироваться педагогом.

Целью игры может быть попадание мячом в целевой мяч, установленный предыдущим участником команды.

«Попади в цель»

Подготовка к игре. Игроки делятся на две команды (или более) и строятся в колонны. В другом конце зала в качестве цели выступают три подушки или три обруча.

Цель игры – совершенствование барического чувства и навыков броска в цель мячами разного веса, но одного цвета; совершенствование зрительно-двигательного навыка и координации «глаз – рука»; развитие кооперативных действий и командного чувства.

Ход игры. Игрокам необходимо добежать до линии броска и попасть мячом в подушку (в обруч). Необходимо, чтобы каждый игрок выполнил бросок всеми мячами одного цвета. Побеждает команда, наиболее быстро и точно выполнившая задание. Очки даются за попадание в цель. Бросок производится снизу вверх от ноги.

В качестве целей могут использоваться кегли, выставленные на определённом расстоянии от играющих.

Игру можно усложнить начислением очков за попадание в различные цели.

Разновидности игры. На игровой площадке может размещаться несколько мишеней разного цвета или с различными изображениями.

1. По команде судьи игроки должны выполнить бросок в направлении указанной цели. Очки засчитываются за попадание в мишень.

2. Судья задаёт цель и называет вес мяча, которым нужно в неё попасть. Очки даются за точное попадание и за правильно подобранный по весу мяч. Помимо веса мяча, может также задаваться его цвет.

3. Команды выстраиваются в две колонны друг за другом. Первый игрок выполняет бросок и задаёт цель следующему игроку, который по указанию судьи должен попасть «в то же место» («в два раза ближе», «в два раза дальше»). Броски выполняются мячами от самого лёгкого до самого тяжёлого или наоборот. В данном случае командам могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания. Судья (тренер, учитель физкультуры и т. д.) может изменять тип броска.

«Защити свою территорию»

Подготовка к игре. Игроки делятся на две команды и строятся в колонны. На определённом расстоянии от линии броска располагаются две помеченные разным цветом зоны-цели (можно использовать обручи, маты, верёвку и т. д.).

Цель игры – развитие точности броска в цель; совершенствование зрительно-двигательного контроля «глаз – рука»; развитие наглядно-действенного мышления.

Ход игры. Игроки посылают мячи в зону-цель своей команды, но также могут направлять свои мячи в зону команды-соперницы или выбивать оттуда её мячи. Очки начисляются за мячи, которые находятся в зоне-цели по окончании игры. Подсчёт очков производится по истечении установленного времени или после того, как каждая из команд разыграет определённое количество мячей.

Советы начинающим:

- цельтесь в точку перед зоной-целью;
- попытайтесь заблокировать зону соперников, размещая свои мячи перед её зоной-целью;
- направлять мячи в зону-цель соперников рекомендуется игрокам, обладающим наиболее сильным броском.

Игру можно изменить следующим образом:

- изменить положение зоны-цели;
- изменить местонахождение игроков;
- поменять размер зоны-цели;
- расположить команды на противоположных сторонах игровой площадки;
- обозначить третью зону-цель небольшого размера: мячи в этой зоне будут приносить в два раза больше очков.

Для обеспечения безопасности игроков мячи нужно вводить в игру по очереди. Каждый игрок должен соблюдать свою очередь.

«Бросайка-гольф»

Подготовка к игре. Установите несколько лунок-целей. Оговорите количество ударов, необходимое хорошему игроку для проведения мяча в лунку на данной площадке, и количество кругов, которое должно быть пройдено за игру. Участников можно разделить на пары или группы.

Цель игры – развитие барического чувства; формирование умения преодолевать препятствия, точно оценивая расстояние до цели; развитие наглядно-действенного мышления и внимания.

Ход игры. Игроки проходят поле, стараясь завершить круг с наименьшим количеством бросков, как это делается в гольфе. Для прохождения каждого круга или лунки используется мяч определённого веса. Каждый последующий бросок выполняется с места предыдущей остановки мяча.

Игру можно изменить, например *упростить*:

– уменьшить количество лунок;

– увеличить размер лунок;

– играть в настольную версию, перекатывая мячи в зачётную зону, обозначенную мелом или клейкой лентой; или *усложнить*:

– установить максимальное количество ударов (бросков) для каждой лунки-цели и/или для всей площадки;

– повысить уровень сложности для каждой лунки (установить дополнительные препятствия, отодвинуть цели на большее расстояние);

– увеличить количество лунок-целей;

– уменьшить размер лунок;

– если мяч остановился на препятствии, добавить игроку одно очко.

«Ближе к стене»

Подготовка к игре. Игроки располагаются на противоположной стороне от стены, до которой они будут добрасывать мячи. В игре могут участвовать от одного до трёх человек. В корзину кладут мячи и ставят её напротив стены на расстоянии от 1 м или дальше. Игроки запоминают очередность участия в игре, т. е. последовательность подхода к корзине с мячами.

Цель игры – развитие барического чувства; формирование умения осуществлять бросок, оценивая вес мяча и расстояние до цели; совершенствование антонимического словаря; развитие координации движений; формирование умения вступать в игру после того, как игровое задание выполнено предыдущим игроком.

Ход игры. Игрокам задаётся последовательность выбора мячей для бросков на основе цвета и веса: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжёлого» и т. п.

Игрок в соответствии с инструкцией бросает мячи. Перед броском он называет вес и цвет мяча. Каждый игрок должен бросить сначала мячи одного цвета, а потом другого. Если мяч касается стены, бросок не засчитывается.

Приложения

Конспекты занятий по программе

Приложение 1

Примерные конспекты занятий к программе «игры с мячами»

Первый год обучения

Занятие в октябре

Цель: учить детей принимать устойчивое положение (стойка баскетболиста), реагировать на сигнал, отрабатывать правильное ведение мяча, броски мяча способом снизу, прокатывание мяча (фиксируя внимание на правильном положении рук); развивать умение ориентироваться в пространстве, реакцию и координацию, чувство товарищества.

Оборудование:

- резиновые мячи,
- свисток,
- воротики (50 Ч 60),
- настенные мишени (h – 1–1,5 м)

1. Лёгкий бег по залу с остановкой по свистку. Принять устойчивое положение (стойка баскетболиста).

2. Общеразвивающие упражнения:

- «катаем колобок» – катаем мяч в руках,
- «скачет лошадка» – мяч в руках у груди, отбивать пальцами ритм (топот копыт) в разном темпе.

3. «Печём пирожки» – мяч перед грудью, переключать его из одной руки в другую.

4. Подбросить мяч вверх, поймать его двумя руками.

5. Подбросить мяч вверх, поймать его после удара об пол двумя руками.

6. Покачать мяч на вытянутых вперёд руках (левой и правой).

7. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола одной рукой (правой, левой).

8. Присесть с одновременным ударом мяча об пол. Встать и поймать мяч.

9. Отбивание мяча с разной высотой отскока («лягушонок», «зайчик», «кенгуру»).

10. Мяч в руках у груди. Прыжки – ноги врозь, ноги скрестно.

Основная часть

1. Прокатывание мяча в воротики (h – 50 см) с расстояния 1,5 м.

2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой: стараться ударить несколько раз подряд.

3. Броски мяча по настенным мишеням (h – 1 м и 1,5 м) снизу двумя руками с расстояния 1,5 м и ловля после отскока от стены.

Игры: «Колдун», «Лови – не лови».

Занятие в ноябре

Цель занятия: учить детей быстро реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве; учить ручной и общей ловкости, координации движений, умению рассчитать силу и точность броска мяча, траекторию движения; учить ловле мяча в движении.

Оборудование:

- резиновые мячи,
- свисток,
- гимнастическая скамейка,
- брус (модуль «Альма»),
- обруч d – 1 м (3 штуки),
- волейбольная сетка.

Вводная часть Ходьба по залу в колонне (мяч в руках). На один свисток – остановиться, поднять мяч вверх, на два свистка – присесть с ударом мяча об пол, встать и поймать мяч.

Лёгкий бег по периметру зала, на одной из сторон – бег с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу параллельно друг другу через 40 см.

Разминка

1. Исходное положение стоя, ноги вместе. Мяч внизу: потянуться вверх, встать на носки, мяч внизу, исходное положение, повторить.

2. Исходное положение то же, ноги слегка расставлены, мяч в вытянутых руках перед грудью. Повороты туловища и рук вправо – влево.

3. Подбросить мяч, поймать после хлопка двумя руками.

4. Покачать мяч на вытянутой руке, подбросить, поймать.

5. «Пружинка» с ударом мяча слева, около пятки, перед собой, справа.

6. Подбросить мяч вверх, после отскока от пола хлопнуть над ним, затем под ним, поймать мяч.

7. Присесть, одновременно бросая мяч вверх. Поймать его, находясь в приседе.

8. Чередование прыжков: ноги врозь, ноги скрестно, мяч в вытянутых вверх руках.

9.. Отбивание мяча справа (слева) от себя правой (левой) рукой.

Основная часть

1. Игровое упражнение «Ловкий мячик». Учить мячик прыгать через «горку» (h – 0,8 м). Нужно бросить мяч с расстояния 1,5 м через гимнастическую скамейку с положенным на неё брусом («Альма») так, чтобы мяч ударился около скамейки и «перепрыгнул» через неё.

2. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку с попаданием в обручи, лежащие на полу (работа в четырёх группах).

3.. Игры «Стой», «Вызов по имени» (вызывает педагог).

Занятие в декабре

Цель: развивать ручную и общую ловкость, реакцию, координацию, умение рассчитывать силу и точность броска мяча через волейбольную сетку (с учётом траектории его полёта), в баскетбольное кольцо. Обучать правилам игры в «Пионербол».

Оборудование:

- резиновые мячи,
- мячи для большого тенниса (по количеству детей),
- волейбольная сетка,
- модули «Альма»: куб, цилиндр, подушка (можно заменить разноцветными обручами),
- баскетбольные корзины (2–3).

Вводная часть

1. Передвижение по залу с ведением мяча. По зрительному сигналу остановиться – мяч в руках. Бег с ведением мяча.
2. Общеразвивающие упражнения с мячом d 8–10 см (теннисный мяч),
– исходное положение – ноги вместе, мяч внизу в правой руке,
– потянуться, переложить мяч в левую руку,
– вернуться в исходное положение,
– повторить.
3. Подбросить мяч вверх, поймать.
4. Подбросить мяч вверх, поймать одной рукой после удара об пол.
5. Перебросить мяч из одной руки в другую.
6. Отбивать мяч поочередно правой и левой рукой (3 удара правой, 3 – левой).
7. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать мяч.
8. Подбросить мяч вверх, отбить тыльной стороной ладони, поймать.
9. Прыжки боком через мяч, лежащий на полу.
10. Чередование прыжков: ноги врозь (мяч лежит на полу между стопами ног) и ноги вместе (мяч то у носков, то у пяток ног).

Основная часть

1. Игровое упражнение «Дрессированные тигры».

Мячики-«тигры» прыгают на «тумбы» – модули «Альма» через волейбольную сетку.

Дети строятся в три команды, бросают мяч с расстояния 2 м через волейбольную сетку с попаданием на модули, лежащие на расстоянии 1,5–2 и 3 м от сетки. После нескольких бросков каждым ребёнком команды меняются местами (переход по свистку).

2. Обучение игре в «Пионербол». Правила, подача, переход команды (отрабатывать по сигналу).

Игра «Бросание мяча парами».

Речевая игра «Что мы делаем, когда...»

Второй год обучения

Занятие в октябре

Цель: учить детей быстро реагировать на сигнал, развивать общую и ручную ловкость, координацию, отрабатывать ведение мяча, броски мяча разными способами.

Оборудование:

- резиновые мячи по количеству детей,
- гимнастическая скамейка,
- кегли (5 штук),
- обруч (или кольцо – модуль «Альма»),
- свисток.

Вводная часть

Ходьба по залу: на один свисток присесть, на два – сделать ласточку, на три – встать с поднятыми руками.

Лёгкий бег по залу – по одной из сторон периметра зала – бег, ставя ноги скрестно через канат (носки ног ставятся поочередно то по одну, то по другую сторону каната).

Общеразвивающие упражнения (с большим мячом d – 18–20 см).

1. Исходное положение – ноги слегка расставлены, мяч внизу:
раз – потянуться вверх,
два – наклон вправо,
три – наклон влево,
четыре – мяч вниз.

2. Подбросить мяч, поймать после хлопка двумя руками.
3. Подбросить мяч, поймать его одной рукой после удара об пол.
4. Присесть с одновременным ударом мяча об пол, встать и поймать мяч.
5. «Пружинка» – слегка присесть, ударяя мячом об пол у правой и левой пятки.
6. Круги мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади в правую).
7. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши. После отскока мяча от пола хлопнуть над мячом. Поймать его.
8. Прыжки в чередовании – два прыжка на левой ноге, один на правой.
9. Прыжки с одновременным отбиванием мяча двумя руками.

Основная часть

1. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком» (задания выполняются с ходьбой по периметру зала, на каждой стороне):
 - вести мяч при свободной ходьбе;
 - прокатывать мяч змейкой между предметами (кегли – 5 штук);
 - продвигаться приставным шагом по гимнастической скамейке («Идём по мостику»), бросать мяч об пол и ловить после отскока (5 раз);
 - бросать мяч снизу в обруч, лежащий на полу на расстоянии 3 м (можно использовать кольцо из модулей «Альма»).
2. Перебрасывать мяча друг другу в парах с расстояния 2 м различными способами (снизу, с ударом об пол, от груди, с высокой траекторией полёта).
3. Игры «Вызовы по номерам», «Мельница».

Занятие в феврале

Цель: закреплять броски мяча разными способами (точность и правильность броска); развивать координацию, меткость, общую и ручную ловкость, закреплять пространственные представления, умение вести мяч, формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол, умение ориентироваться на площадке; приучать детей помогать друг другу.

Оборудование:

- резиновые мячи,
- канат,
- настенные мишени на разной высоте (6 штук),
- баскетбольные корзины (2 штуки).

Вводная часть

Ходьба по залу с заданиями: по одной стороне зала – с ведением мяча; по второй стороне зала – с ударом мяча поочередно с правой стороны каната, лежащего на полу, два раза и с левой – три раза; по третьей стороне зала – ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча; по четвертой стороне зала – ведение мяча в приседе.

Общеразвивающие упражнения:

1. Скачет лошадка – отбивать ритм пальцами обеих рук (мяч перед грудью).
2. «Печём пирожки» – перебрасывать мяч из одной руки в другую.
3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, после отскока его от пола хлопнуть над ним, затем под ним, поймать.
4. Подбросить мяч вверх, выше головы, поймать его одной рукой.
5. Сидя бросить мяч, вскочить и поймать его.
6. Мах прямой ногой, мяч бросить сбоку под ногу, поймать.
7. Мяч у груди. Поднять колено, одновременно опустить мяч, отбивая его коленом, поймать.

8. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов, поймать мяч после отскока от пола.

9. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно с ведением мяча на месте.

Основная часть

Одновременная передача двух мячей друг другу в парах – один ребёнок бросает мяч с ударом об пол, другой – от груди (после нескольких бросков дети меняются заданиями).

Работа с мишенями (пройти 3 раза). Броски мяча по настенным мишеням (6 штук) разными способами:

– от груди (h мишени – 1,5–2 м),

– от плеча (h – 2,5–3 м),

– с ударом об пол (h – 1 м),

– снизу (h – 1 м),

– броски в два баскетбольных кольца (h – 1,2 и 1,8 м) от груди.

Игра «Баскетбол» – обучать правилам игры, следить за самочувствием детей, приучать вести коллективную игру.

Игра «Змейка».

Занятие в марте

Цель: тренировать детей в ведении мяча в приседе, без зрительного контроля; закреплять бросок мяча в баскетбольную корзину после остановки, умение ловить и бросать мяч друг другу, бросать мяч в подвижную цель.

Оборудование:

– резиновые мячи,

– гимнастическая скамейка,

– разноцветные кружки из дерматина (можно заменить меловой разметкой),

– баскетбольная корзина,

– гимнастический мяч,

– теннисные мячи.

Вводная часть

Передвижение «паучком», держа мяч на животе. Бег по ориентирам (меловая разметка), бег змейкой между предметами. Разминка

1. Исходное положение – стоя, мяч внизу, ноги вместе: поднять мяч вверх, потянуться, наклониться вправо, вернуться в исходное положение, наклониться влево (выполнить по одному наклону в каждую сторону).

2. Подбросить мяч вверх, поймать после 2–3 хлопков.

3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши под мячом, после удара об пол хлопнуть сначала над, а потом под мячом и поймать его.

4. Подбросить мяч вытянутой правой (левой) рукой, поймать левой (правой) рукой.

5. Сидя бросить мяч вверх. Вскочить и поймать его.

6. Мяч у груди. Поднять колено, одновременно опустить мяч, отбивая его коленом, поймать.

7. Круги мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади в правую).

8. Мах прямой ногой вперёд, мяч бросить сбоку под ногу, поймать.

9. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно с ведением мяча на месте.

Основная часть

1. Игровое упражнение «На прогулку с мячиком». Передвигаясь по периметру зала, выполнять на каждой стороне определённое задание.

2. Броски мяча на ходу в разноцветные кружки $d = 10$ см из дермантина, лежащие справа и слева от линии движения.
 3. Ведение мяча в приседе.
 4. Прокатывание мяча в «горку» по наклонной гимнастической скамейке.
 5. Ведение мяча, остановка, бросок в баскетбольное кольцо $h = 1,8$ м с расстояния 1,5 м.
Игра «Защита крепости».
- Игра «Какого цвета флажок» – ведение мяча на месте без зрительного контроля
Игра «Откати мяч».

Приложение 2

Сценарии спортивных праздников

Сценарий физкультурного праздника для детей первого года обучения «Полёт в космос»

Цель: отрабатывать двигательные навыки – прыжок в длину с места, ведение мяча, передвижение по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт, подлезание под дугой, построение в колонну по одному; развивать внимание, реакцию, взаимопомощь, выдумку и фантазию; воспитывать в детях уважение к товарищам, доброе отношение к природе.

Оборудование:

- «семена волшебных цветов» – по 2 штуки на каждого ребёнка,
- «зубастики» – 4 штуки,
- мячи по количеству детей,
- пластиковые трубы длиной по 2 м – 2 штуки,
- ведёрки – 2 штуки,
- маска космического пирата,
- «волшебный цветок» из бумаги,
- конфеты по количеству детей.

Для оформления зала – изображения ракеты, космических скал, растений.

Музыкальное оформление – музыка группы «Пинк Флойд», песня В. Я. Шаинского «Волшебный цветок», весёлый марш.

Дети входят в зал и строятся. Входит ведущий с игрушечным роботом в руках.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Давайте с вами познакомимся (*представляется, знакомится с детьми*). Я пришла к вам за помощью. Знаете, кто это такой? Правильно, это робот! Его зовут Робик. Он прилетел с планеты Туами. А вы слышали про такую планету? Не слышали? Ну как же так! Тогда я вам расскажу. Туами – планета цветов. На ней росли удивительно красивые цветы, но прилетели космические пираты и погубили все цветы на волшебных лугах. Теперь там безжизненная пустыня! Но планету ещё можно спасти, если достать спрятанные семена волшебных цветов. Но для этого нужно отправиться в космос! Я как раз набираю отряд космонавтов. Вы хотите полететь со мной?

Но чтобы стать космонавтом, нужно быть сильными и ловкими, заниматься физкультурой. Вы к этому готовы? Тогда я приглашаю вас в полёт. А для начала нужно сделать разминку.

Проводится музыкально-ритмическая разминка (песня «Волшебный цветок»).

Вступление

Исходное положение – сидя в группировке (расположение по залу свободное). «Цветы» распускаются – дети встают, поднимают руки.

1-й куплет:

1-я фраза – держим руки перед собой (локти вниз), сжимаем и разжимаем кулачки (бутоны раскрываются);

2-я фраза – круговые движения кистями с одновременным медленным разведением рук в стороны и обратно;

3-я фраза – руки наверху, плавные наклоны вправо и влево;

4-я фраза – круговые движения руками перед собой, вращение рук навстречу друг другу (внутри).

Повторение 4-й фразы – вращение рук наружу, в стороны.

Привет:

1-я часть – руки за спиной, правая нога выносится на носок вперёд, в сторону, назад (повторить левой ногой);

2 – я часть – сделать шаг вправо, присесть, вернуться обратно; повторить, шагнув влево.

В конце поднять руки кверху, изобразить чашечку цветка.

Ведущий. Молодцы! Теперь вы готовы к полёту. Капитаном корабля я назначаю... (называет ребёнка). Корабль отправляется! Сели в кресла, пристегнули ремни, закрыли глаза! Летим! (Звучит музыка.)

В это время устанавливаются космические декорации. Музыка прерывается, дети открывают глаза.

Ведущий. Вот мы и прилетели! Смотрите, как кругом интересно! Вот наша ракета, вот космические растения. А впереди видна космическая речка. Теперь договоримся о связи. Космос полон опасностей, поэтому главное для космонавтов – дисциплина! Вы умеете быстро строиться? Сейчас проверим! Когда зазвучит сигнал, нужно быстро построиться в колонну за капитаном около меня.

(Включает сигнал, поднимает руку, дети быстро подбегают и строятся. Повторяет 2–3 раза, меняя места построения.)

Ведущий. Молодцы! Теперь мы можем отправиться в путь! («Рацию» ведущий использует в моменты, когда необходимо позвать к себе детей, перейти к следующему заданию и т. п.)

Скажите, пожалуйста, вы все умеете прыгать? А как правильно нужно прыгнуть с места? *(Дети показывают.)* Я вижу, вы очень хорошо прыгаете! Тогда слушайте задание. Перед нами речка. В ней живут зубастики. Речка разной ширины – где-то уже, а кое-где пошире. Вы можете сначала попробовать перепрыгнуть через речку в узком месте, а потом – в широком. Главное, чтобы зубастик за пятку не ухватил. Он может схватить за пятку только того, кто неправильно прыгает.

(Дети прыгают через «речку».)

Ведущий. Видите это болотце (обруч с мячами)? В нём живут попрыгунчики. Они заболели и разучились прыгать. Давайте мы с вами их вылечим и научим прыгать. Попрыгунчиков обижать нельзя! Смотрите, какие они симпатичные, кругленькие, упругие, давайте их погладим. А теперь поможем им попрыгать! *(Показывает ведение мяча.)* Мы не наказываем, не бьём своих попрыгунчиков, а мягко направляем их.

Дети выполняют ведение мяча на месте. У кого хорошо получается, тот выполняет ведение мяча в движении, гуляет со своим попрыгунчиком.

Ведущий. Третье задание самое сложное – нужно пройти над космическими скалами *(приставным шагом по шведской стенке)*, залезть наверх и опустить в очиститель зернышки волшебных цветов *(пройдя через 2 трубы, зернышки падают в ведро)*. Затем нужно взять его, преодолеть скальный лабиринт *(дуги, кубы и т. п.)* и положить семечко на чистую почву *(круг в центре зала)*.

Дети выполняют задание.

Ведущий. Вот теперь, когда семена очищены, из них могут вырасти волшебные цветы. А как вы думаете, космическим пиратам хочется, чтобы опять выросли цветы? Конечно, нет! Вот давайте и поиграем в игру «Волшебные семена».

В центре зала круг диаметром 1 м. В круге (по его границе) лежат «семена».

Ведущий. В середине круга стоит «космический пират». (*Сначала это ведущий, затем один из детей.*) Пока звучит музыка, вы бегаєте за кругом, все бегут за капитаном (*показывает направление*). А когда музыка закончится, нужно быстро схватить «семечко», чтобы оно не досталось «пирату». Пират постарается первым схватить семечко. В круг заходить нельзя.

Ведущий подводит итоги игры.

Дети, которым «семян» не хватило, садятся на скамейку. Игра проводится 2–3 раза.

Ведущий. А теперь нам пора домой! Вам понравилось на планете Туами? Оставьте семена волшебных цветов. Пусть они растут. Садитесь в кресла, пристёгивайтесь ремнями. Закрыли глаза. Ракета отрывается от планеты, мы летим! (Звучит музыка.)

Ведущий. Вот наконец мы и дома! А что же это такое? (*В центре зала стоит огромный цветок.*) Смотрите, жители планеты Туами в благодарность за нашу помощь прислали нам один из волшебных цветов. А внутри сюрприз! (*Конфеты.*) Понравилось вам быть космонавтами? Полетим ещё в космос? Но чтобы стать настоящими космонавтами, надо заниматься физкультурой и закаляться.

Ведущий прощается с детьми, и они уходят из зала под весёлый марш.

Сценарий физкультурного праздника второго года обучения «Дрессированные мячи»

Цель: развивать ловкость, координацию, внимание, точность движений, быстроту реакции; формировать автономные движения (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».

Задачи

1. Проводить упражнения с мячом, закрепляющие ручную ловкость, реакцию, внимание.
2. Совершенствовать технику ведения мяча путём усложнения заданий:
 - ведение с одновременным движением по скамейке, брусу;
 - отбивание мяча от гимнастической скамейки;
 - ведение мяча по лежащей на полу цепи обручей, обводя предметы.
3. Отрабатывать точность броска мяча:
 - через волейбольную сетку на определённый сектор поля (развивать умение оценить траекторию полёта мяча);
 - при помощи «лягушек-ловишек».
4. Закреплять знание геометрических фигур, пространственных представлений (правое – левое, верх – низ).
5. Закреплять в представлении и словаре детей противоположные признаки предметов или значения слов-антонимов.
6. Развивать чувство товарищества, взаимопомощи, сотрудничества в игре.

Оборудование:

- мячи резиновые по количеству детей,
- мячи пластиковые (лёгкие) по количеству детей,
- волейбольная сетка,
- «лягушки-ловишки»,
- костюм клоуна,
- шарики – красный, жёлтый, зелёный,
- жезл регулировщика, свисток,
- геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник,
- «тумбы» – объёмные фигуры из модулей «Альма».

Дети под марш входят в зал. Ведущий проводит разминку.

Лёгкий бег с остановкой по звуковому сигналу – удару бубна: на один удар – остановиться принять устойчивое положение, на два удара остановиться, бросить мяч об пол, поймать и повернуться в противоположную сторону, продолжая движение.

Появляется клоун Фунтик.

Клоун. Здравствуйте, ребята. Я пришёл к вам из цирка. У нас там все такие ловкие! А вы были в цирке? Каких артистов вы там видели?

Дети отвечают.

Клоун. Я тоже почти жонглёр. Я умею и так, и так (*бросает мяч*). А вы, наверное, ещё пока маленькие, ничего не умеете?

Ведущий. Это не так. Наши ребята очень много тренируются, занимаются спортом, чтобы стать ловкими, быстрыми и сильными! Мы тебе сейчас покажем, какую мы делаем разминку.

Проводится разминка с большими мячами.

Клоун. Да, вы очень ловкие, вам скоро можно будет идти в цирковое училище учиться на жонглёра. А посмотрите, что я вам принёс! (*Достаёт из мешка лягушат.*) Давайте попробуем их дрессировать. Они очень умные!

Игра «Лягушки-ловишки». Дети в парах. Один бросает мяч, другой ловит его надетой на руку «лягушкой». *Затем игроки меняются.*

Ведущий. А мы тоже можем кое-кого дрессировать.

Клоун. Кого это?

Ведущий. Мы будем дрессировать мячики. Мы их очень любим, и они у нас многое умеют. Давайте покажем. (*Дети берут мячики.*) Мячики у нас очень послушные.

Дети ведут мячи по периметру зала с выполнением заданий:

- обводя предметы,
- по цепочке лежащих на полу обручей,
- отбивая мяч от гимнастической скамейки,
- с одновременным движением по скамейке, брусу.

Клоун. Просто удивительные мячики. Но эти-то у вас дрессированные, а другие?

Ведущий. У нас все мячики дрессированные.

Клоун. А у нас в цирке тигры прыгают с тумбы через обруч!

Ведущий. Наши мячики тоже умеют высоко прыгать (*Дети берут другие мячи, более лёгкие*) даже через волейбольную сетку.

Клоун. Не может быть!

Ведущий. А вот мы тебе сейчас покажем. И тумбы поставим для них. А на тумбы мы положим разные фигуры. Какая это фигура? (*Дети называют треугольник, квадрат, круг.*) Правильно!

Дети строятся в три колонны. Ведущий объясняет, куда должны прыгать мячики, уточняет, какая траектория полёта будет у мячей (круглая, пологая). Дети бросают мячики.

Бросок мяча через сетку в лежащие на полу геометрические фигуры:

- в квадрат и круг, лежащие на дальнем секторе поля – бросок с границы поля;
- в треугольник, лежащий на ближайшем секторе поля – бросок с ближайшего сектора противоположного поля; потом наоборот.

Клоун. Да! У вас все мячики дрессированные, чудеса! Чтото я устал... Нужно отдохнуть, поиграть во что-нибудь.

Ведущий. Давай поиграем в нашу любимую игру «Светофор». Ты будешь регулировщиком, а я – дорожной милицией.

Игра «Светофор». Клоун – регулировщик. В руках у него 3 шарика, у ведущего свисток. Дети должны вести мяч без зрительного контроля со следующими заданиями:

- на красный цвет – ведение мяча сидя;
- на зелёный цвет – ведение мяча правой рукой;
- на жёлтый цвет – ведение мяча левой рукой. При нарушениях ведущий свистит.

Клоун. Отличная игра! А ещё во что-нибудь поиграем?

Ведущий. Поиграем!

Игра «Назови по имени». Дети стоят по кругу. Ведущий называет имя ребёнка и подбрасывает мяч вверх. Ребёнок должен выбежать в центр круга и поймать мяч.

Клоун. Вы, я вижу, хорошие спортсмены, но ведь вы скоро в школу пойдёте – тут ещё и быстро соображать надо, читать, считать.

Ведущий. Наши ребята очень много знают. Давай с тобой сыграем в игру со словами. Игра называется «Наоборот».

Игра «Наоборот». Дети стоят в шеренге. Ведущий бросает мяч по очереди каждому ребёнку, называя признак предмета, ребёнок должен назвать противоположный признак, например: высокий – низкий; большой – маленький и т. п.

Клоун. Вы такие молодцы! Мне у вас очень понравилось. Но мне пора в цирк! А смотрите, что у меня есть в мешке! (Достаёт конфеты, раздаёт.)

Ведущий. А нам тоже пора в группу. Давайте все вместе промаршируем красиво!

Дети маршируют вместе с клоуном и выходят из зала.

Спортивный праздник «Африка»

Цели:

1. Закрепление и совершенствование спортивных навыков – ведение мяча, броски мяча в баскетбольное кольцо, метание в вертикальную цель, лазанье. Тренировка быстроты реакции, сообразительности, внимания.

2. Закрепление знаний произведений К. Чуковского.

Оборудование (в расчёте на 20 участников)

1. Экран для установки ананасов, которые присуждаются за победу (вместо флажков).
2. Ананасы – 25 штук (из картона).
3. Эмблемы – по 10 штук каждой команде.
4. Медали для награждения участников – 20 штук.
5. Плакаты для болельщиков.
6. «Пальмовые листья» для баскетбольных колец, стволы пальм.
7. На окнах изображения персонажей сказок К. Чуковского.
8. Два больших мотылька с вырезанными кусочками крылышек.
9. Тряпочные бананы для декора зала.
10. Мешочки с песком (4 штуки).
11. «Кочки» из картона, досок и т. п.
12. Мячи – два больших и два маленьких.
13. Гимнастическая скамейка.
14. Туннель.
15. Две корзинки для «колечек».
16. Две «черепахи».
17. 12 колечек от пирамидок.
18. Канат.
19. 10 больших мячей.
20. Костюмы обезьянок, разных зверей, доктора Айболита.

21. Картонные «орешки» с разным узором – 20 штук.

22. Флажки по числу команд.

Музыка:

1. Песня «Мы едем...».

2. Песня В. Я. Шаинского «Улыбка».

3. Песня «Жарафрика».

4. Песня В. Я. Шаинского «Чунга-Чанга».

5. Танец «Какадунчик». Зал оформлен в соответствии с темой праздника.

Под песню «Мы едем, едем, едем...» команды входят в зал, строятся у своих флажков.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Вы видите, куда мы попали? Кругом пальмы, солнце, лианы, обезьяны... Ну, конечно же в Африку!

Сегодня у нас будут соревноваться в силе и ловкости две команды из Африки.

Команда «Чунга-Чанга».

Все кричат: УРА!

И команда «Доктор Айболит».

Все кричат: УРА!

Ведущий. Девиз команды «Чунга-Чанга».

Ребёнок из команды:

Мы команда «Чунга-Чанга»,
Мы танцуем и поём,
Очень весело живём!

Ведущий. Девиз команды «Доктор Айболит».

Ребёнок из команды:

А команда «Айболит»
Всех на свете победит!

Ведущий. Ну, сейчас мы это проверим!

Судить наши соревнования будет жюри (*представляет жюри*). *Вбегает Робинзон.*

Робинзон. Здравствуйте, ребята! Куда это я попал? В Африку? На спортивные соревнования? Это просто замечательно! Мой корабль потерпел крушение у неизвестных берегов, я услышал весёлую музыку и попал на ваш чудесный праздник. Африка – моя любимая солнечная страна! Можно, я тоже погреемся у вас на солнышке?

Ведущий. Пожалуйста, Робинзон! Мы очень рады, что ты у нас в гостях! Приглашаем тебя судить наши соревнования.

Робинзон. А какие у вас замечательные спортсмены! Сразу видно, какие они смелые и ловкие! Вы готовы к соревнованиям?

Дети. Да!

Робинзон. Это просто чудесно! Можно я буду вам помогать? Давайте для начала разогреемся и разогреемся! Станцуем весёлый африканский танец.

Дети с Робинзоном танцуют танец «Жарафрика».

Робинзон. Ну что же, молодцы! А теперь начнём соревнования! Первая эстафета. Довести мяч до пальмы и забросить его в корзину из пальмовых листьев. Присуждаются два очка. Первое – за скорость, второе – за большее количество попаданий. Обратно бегом.

Робинзон. Вторая эстафета. Перейти болото по «кочкам». Один ребёнок идёт, другой кладёт перед ним «кочки». Доходят до стойки и меняются ролями.

Робинзон. А сейчас команда «Чунга-Чанга» станцует нам весёлый танец!

Дети танцуют танец «Чунга-Чанга».

Робинзон. А теперь следующая эстафета – «Сорви банан». Видите, на лиане (канат на шведской стенке) висят бананы. Нужно добежать до лианы, подпрыгнуть, сорвать банан и принести его в корзину.

Четвёртая эстафета.

Робинзон. Скажите мне, пожалуйста, дети, вот ваша команда называется «Айболит». А вы знаете, кто написал сказку «Доктор Айболит»?

Дети. Корней Иванович Чуковский!

Робинзон. А вы любите сказки Чуковского, знаете их?

Дети. Да!

Робинзон. Тогда вы помните, как к Айболиту прилетел мотылёк:

Прилетел к нему печальный мотылёк,
Я на свечке своё крылышко обжёлг...

Помог Айболит мотыльку починить крылышко?

Дети. Да!

Робинзон. Вот посмотрите, к нам тоже прилетели два мотылька. Нужно починить им крылышки. Кусочки крылышек висят у нас на лесенке.

Задание такое: нужно «крокодильчиком» дойти до лесенки, залезть, снять аккуратно кусочек крылышка (не помять), принести своей команде и починить мотыльку все крылышки.

Робинзон. Перед вами лабиринт. Нужно пройти по мостику над пропастью (гимнастическая скамейка), пролезть через пещеру (туннель) и принести своей команде два одинаковых орешка.

Робинзон. А пока жюри подводит итоги, мы с вами посмотрим весёлый танец обезьянок.

Обезьянки танцуют танец «Какадунчик».

Шестая эстафета.

Робинзон. Вот какие замечательные обезьянки! А скажите, пожалуйста, вот про ловкого человека говорят, что у него «ловкость рук», а что можно сказать про обезьянок, ведь у них и ноги ловкие? Правильно, «ловкость ног». Вот мы и посмотрим, какая же ловкость ног у наших капитанов!

Задание: Капитаны собирают колечки, сидя на полу, складывая их при помощи ног по одному в большую плоскую корзину.

Седьмая эстафета.

Конкурс болельщиков: пока играет музыка, перебрасываем мячи через канат. У какой команды останется меньше мячей по сле окончания музыки, та и выиграла. (Повторить игру 2–3 раза.)

Робинзон. А теперь я проверю, как вы знаете сказки Чуковского...

Викторина «Сказки Чуковского»

1. Какие сказки Чуковского вы знаете?
2. Как доктор Айболит добирался до Африки?
 - а) Кто его вёз? (волки)
 - б) Кто помог ему переплыть море?
 - в) Кто помог преодолеть высокие горы?
3. Каких зверей вылечил Айболит в Африке?
4. Что делали мама и папа, когда Танечка и Ванечка убежали в Африку?
5. Кто привёл крокодила, который проглотил Бармалея?

6. Чем крокодил тушил синее море? Когда оно загорелось?
7. Кто же всё-таки потушил море?
8. Кто украл солнце в стихотворении «Краденое солнце»?
9. Кто победил страшного таракана в сказке «Тараканище»?
10. Что нашла Муха-Цокотуха на базаре?
11. По какому поводу муха собрала гостей?
12. Кто спас муху от страшного паука?

Вопросы задаются по очереди каждой команде.

Робинзон. Молодцы, ребята! Вы не только замечательные спортсмены, но и много читаете, знаете сказки и стихи Чуковского! Я очень рад, что познакомился с вами! А теперь мне пора – нужно же починить мой корабль! У меня для вас есть подарок! Ящик спелых африканских бананов! До свидания!

Ведущий. До свидания, Робинзон! Спасибо тебе.

Робинзон убегает.

Награждение победителей: бананы, медали на блюде.

Ведущий. Молодцы, ребята, вы все очень старались, вы все очень ловкие и сильные. Не будем огорчаться, если у кого-то что-то не получилось. Мы все с вами дружим. А с чего начинается дружба?

Дети. С улыбки!

Дети поют песню «Улыбка» и под музыку выходят из зала.

Спортивный праздник «Добры молодцы» (подготовительная группа, дети 6–7 лет)

Цели:

1. Развитие мелкой моторики, укрепление мышц кисти и пальцев и, следовательно, увеличение их подвижности.
2. Развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты реакции, формирование автономных движений (параллельная работа ног и рук, рук и глаз), пространственных представлений, «чувства мяча».
3. Развитие умения быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений, т. е. развитие способности сформировать программу действий экстренно; точного выполнения правил игры и взаимодействия с другими детьми.

4. Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

Обучение играм с мячом, в том числе игре в волейбол и баскетбол по облегчённым правилам.

Задачи

1. Отрабатывать точность броска по мишеням в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку на определённый сектор поля (развивать умение оценить траекторию полёта мяча).
2. Совершенствовать технику ведения мяча путём усложнения заданий:
 - ведение с препятствиями,
 - обводка предметов,
 - ведение и броски с предшествующей (или последующей) передачей мяча,
 - ведение при различных способах передвижения (боковой галоп, подскоки, ходьба по гимнастической скамейке, спиной вперёд и т. д.).
3. Проводить игры, закрепляющие действия с мячом без зрительного контроля при быстром, активном, усложнённом передвижении.

4. Закрепление всех элементов «Школы мяча».
5. Закрепление навыков совместных действий в усложняющихся играх.
6. Закреплять и усовершенствовать технику точной передачи мяча друг другу разными способами в движении.
7. Проводить упражнения с мячом, закрепляющие ручную ловкость, реакцию, внимание.
8. Закрепление пространственных представлений в играх и упражнениях.
9. Разучивать элементы баскетбола и волейбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием.
10. Обучение правилам игры в баскетбол и волейбол.
11. Разучивание игры в баскетбол и волейбол по облегчённым правилам.
12. Проведение эстафет, требующих точности выполнения движений.
13. Учить детей выбирать оптимальный способ действий в сложных ситуациях путём разбора острых моментов игры, своих действий, действий участников игры.
14. Совершенствовать навыки групповой игры, более строго фиксировать внимание на правилах игры.

Оборудование

1. Гимнастическая скамейка – 2 штуки.
2. Шведская стенка.
3. Баскетбольные кольца – 2 штуки.
4. Гимнастическая доска – 2 штуки.
5. Куб (модуль «Альма») – 2 штуки.
6. Обручи малые – 2 штуки.
7. Обруч большой – 1 штука.
8. Костёр (поролон) – 2 штуки.
9. Кубики – 2 красных и 2 зелёных.
10. Кегли-солдатики – 10 штук.
11. Карточки с буквами и цифрами – 14 штук.
12. Мяч резиновый – 2 штук.
13. По количеству участников
 - яблочки (картонные),
 - мечи и щиты для танца «Богатырская сила»,
 - карточки с изображением древнерусского оружия и карточки с изображением современного оружия,
 - народные костюмы для танцев,
 - посадские платки и деревянные ложки для частушек,
 - эмблемы команд,
 - вместо экрана две жар-птицы. Количество полученных баллов – хвостовые перья (сколько баллов – столько перьев).

Музыка

1. Марш на вход.
2. Танец с платками.
3. Частушки (народные).
4. Танец «Богатырская сила».
5. Песня «Солдатушки – бравы ребятушки». (Зал украшен в русском народном стиле.)
Мальчики под бравый марш заходят в зал. Промаршировав круг по залу, строятся у флажков. Команда «Богатыри» – у красного флажка, «Добры молодцы» – у синего.

Ведущий. Дорогие ребята, сегодня мы собрались в этом зале, чтобы провести спортивные состязания, в которых померятся силами удалые богатыри.

Если богатырь на страже,
Может быть уверен каждый —
От врагов защищены
Рубежи родной страны!

Ведущий. Скажите мне, пожалуйста, какой сегодня день?

Дети. День защитника Отечества.

Ведущий. Правильно! Испокон веку повелось на Руси, что если приходил на русскую землю враг, то на защиту поднимались русские богатыри. Силой и удачью побеждали они злого врага, прогоняли его со своей земли. Наши мальчики тоже, когда вырастут, будут защищать своё Отечество. Но они и сейчас стараются быть сильными, ловкими, занимаются спортом, закаляются. Вот мы и посмотрим на их удачу да силу молодецкую.

Прошу команды поприветствовать друг друга.

Ведущий. Команде «Богатыри» физкульт...

Дети. Привет!

Ведущий. Команде «Добры молодцы» физкульт...

Дети. Привет!

Ведущий. А сейчас я предлагаю нашим богатырям и добрым молодцам размяться, потешиться перед состязаниями. (Проводится разминка под русскую плясовую музыку.)

А теперь прошу наши боевые дружины построиться перед первым испытанием.

Эстафета «Собери наливные яблочки».

Подтянуться на руках по гимнастической скамейке. Добежать до шведской стенки, сорвать «яблочко», принести в ведёрко.

Ведущий. Молодцы! А теперь следующее задание. Издавна на народных гуляниях прыгали через костёр. Считалось, что так человек очистится от всего злого. Помните сказку «Снегурочка»? Что с ней случилось, когда она прыгнула через костёр?

Дети. Она растаяла!

Ведущий. Правильно. Но вы-то не растаете?

Дети. Нет!

Ведущий. Тогда следующее задание, оно ещё и на смекалку.

Эстафета.

Нужно с разбега прыгнуть через «костёр» и взять кусочек разрезной картинки с изображением оружия древней Руси (в обруче лежат карточки с изображением древнерусского и современного оружия).

Присуждается два балла: один за скорость, другой за правильный выбор.

Ведущий. А пока жюри подводит итоги, мы с вами посмотрим, как девочки станцуют нам «Танец с платками».

Эстафета.

Ведение мяча. Нужно обвести мяч змейкой вокруг стоящих солдатиков. Обратное – ведение мяча по прямой. Задание «Мяч в горку». Команды выстраиваются в два круга на расстоянии вытянутых рук, в центре круга «горка» (куб – модуль «Альма», к нему приставлена гимнастическая доска).

Игрок, стоящий у основания «горки», катит мяч в «горку» так, чтобы играющий, находящийся напротив, смог поймать его и передать налево по кругу. Затем все игроки делают шаг влево и продолжают передачу до тех пор, пока её не выполняют все участники.

Ведущий. А пока жюри подводит итоги, девочки споют нам весёлые частушки. Дети.

Мы, девчушки-хохотушки,
Очень весело живём,
Про мальчишек мы частушки
Обязательно споём.

Мы поём про вас сегодня,
И мотив у нас один:
С двадцать третьим вас поздравить
Очень-очень мы хотим.

В нашей группе все мальчишки
Любят отличиться.
Кто рисует, кто поёт,
Кто-то веселится.

Вася – чудо-богатырь
Всех нас восхищает!
Он на завтрак каши пшённой
Три порции съедает!

Это кто там марширует,
Громко песенку поёт?
Это вышел на прогулку
Младшей группы целый взвод.

Мальчишкам мы пожелаем
С детства дружбой дорожить,
Защищать границы наши,
Честно Родине служить.

Все частушки перепели,
Да, вот так мы хороши!
Вы похлопайте дружнее —
Мы старались от души!

Ведущий. А сейчас викторина для болельщиков «Знаешь ли ты сказки».

Румяный, круглый паренёк,
Он жил всего один денёк,
С весёлой песенкой бродил
И все напасти обходил
До той поры, пока в лесу
Не встретил рыжую лису.

(Колобок)

Возле леса на опушке
Трое их живёт в избушке.
Там три стула и три кружки,

Три кровати, три подушки.
Угадайте без подсказки,
Кто герои этой сказки.

(Три медведя)

Емеля что б ни попросил,
На всё хватало щучьих сил,
Царь позвал – к его крылечку
Отвезла Емелю ...

(печка).

Голос няньки слишком тонок,
Скучен, страшен, очень громок.
Так капризничал спросонок
Глупый маленький...

(мышонок).

Не послушался сестрицы —
Выпил братец из копытца.
Жажда мучила, устал.
Назовите, кем он стал?

(Козлёнком)

Кто навстречу Красной Шапочке попался,
А потом бабушкой в кровати притворялся?

(Волк)

Задание «Конкурс капитанов».

Перенести по одной из большого обруча, лежащего на расстоянии 2 м, карточки синего (или красного) цвета; на карточках – цифры и буквы.

Выложить карточки в порядке возрастания цифр и прочитать всей командой полученное слово («Застава». «Граница».) В е д у щ и й. А сейчас мы с вами посмотрим танец богатырей.

Мальчики танцуют танец богатырей под песню «Богатырская сила». Жюри подводит итоги. Награждение победителей.

Ведущий. Наш праздник закончен! Наши мальчики показали себя сильными, смелыми, ловкими, мужественно преодолевающими трудности. А сейчас девочки поздравят мальчиков с праздником! (*Девочки дарят мальчикам самодельные открытки.*)

Ведущий. Давайте на прощание споём с вами весёлую песню.

Дети поют песню «Солдатушки – бравы ребятушки», на последнем куплете выходят из зала.

Спортивный праздник «Индейцы на тропе соревнований»

Цель: организация активного отдыха, создание положительного эмоционального настроения.

Задачи

1. Совершенствовать двигательные навыки (владение мячом, бег, метание, прыжки).
2. Развивать сообразительность, внимание, память.
3. Развивать интерес к занятиям физкультуры, желание совершенствовать свои спортивные возможности, умение сотрудничества.

Оборудование:

- мешочки с песком – 2 штуки,
- резиновые мячи – 2 штуки,
- стойка – 2 штуки,
- муляжи ананасов – 2 штуки,
- луки и стрелы – по 2 штуки,
- гимнастическая скамейка – 2 штуки,
- большие черепахи – 2 штуки,
- грецкие орехи (или киндер-сюрпризы),
- небольшие камешки,
- обручи – 4 штуки,
- разрезная картинка с изображением животного,
- карточки-схемы,
- элементы костюмов индейцев, «боевая раскраска».

Предварительная работа – беседа о жизни, быте, обычаях индейцев, изготовление костюмов.

Дети под ритмичную музыку входят в зал.

Ведущий. Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые. Сегодня у нас необычный спортивный праздник! Померяться силами решили две команды – «Орлиный коготь» и «Быстрый олень». Это представители двух сильных индейских племён. Они покажут нам свою силу, ловкость, быстроту и смекалку!

Судить наши соревнования будет жюри, состоящее из наших уважаемых старейшин (*представляет жюри*). На праздник мы пригласили главного индейского вождя. Его зовут Чингачгук. (*Выходит Чингачгук.*)

Чингачгук. Здравствуйте, ребята! Я главный вождь Чингачгук! Прошу представить мне команды, которые вышли на тропу соревнований.

Капитаны представляют свои команды.

Чингачгук. Я вижу, тут собрались сильные и смелые воины. Для того чтобы начать серьёзные испытания, воинам необходимо подготовиться.

Для разминки я покажу вам свой любимый танец.

Под ритмичную музыку проводится разминка.

Чингачгук. Молодцы! Двигаетесь вы ловко и красиво. А сейчас скажите мне, каким должен быть настоящий воин.

Дети (*отвечают*). Сильным, выносливым, быстрым, смелым...

Чингачгук. Верно. А сейчас мы проверим, кто обладает этими качествами! Готовы ли вы к испытаниям?

Дети. Да!

Чингачгук. У хорошего воина должны быть сильные и быстрые ноги.

Первое испытание. Челночный бег – какая команда быстрее соберёт орешки и камешки.

В двух обручах на расстоянии 1,5 и 3 м лежат орехи и камешки. Нужно сначала принести орех, а затем – камешек.

Чингачгук. Индейский воин должен иметь меткий глаз и твёрдую руку.

Второе испытание. Метание мешочков с песком (на расстоянии 2 м стоит стойка, на ней муляж ананаса) – сколько раз собьют ананас воины каждой команды.

Чингачгук. А теперь проверим вашу силу и выносливость.

Третье испытание. Подтягивание на руках лёжа на животе по гимнастической скамейке, обратно – перепрыгивание через скамейку с опорой на руки (3 прыжка).

А сейчас девочки станцуют нашим воинам «Танец цветов».

Чингачгук. Индейский воин должен быть ловким, быстрым и умным.

Четвёртое испытание. Ведение мяча до большой черепахи, бросок следующему члену команды. Далее нужно взять кусочек разрезной картинку и, прыгая из обруча в обруч, вернуться обратно. Когда вся команда соберётся, нужно выложить картинку с изображением дикого животного и назвать его.

Чингачгук. А теперь я хочу проверить, как вы знаете окружающий мир, повадки животных.

Капитаны выбирают три карточки.

Пятое испытание. Каждая команда делает по карточкам три статических упражнения: «Ёжик», «Страус», «Лебедь», «Бабочка», «Краб», «Скорпион», «Крокодил», «Павлин», «Петушок».

Чингачгук. Посмотрите, какие у нас замечательные капитаны, пусть и они покажут нам своё военное мастерство.

Шестое испытание. Конкурс капитанов. Стрельба из лука по мишеням.

Чингачгук. Пока жюри подводит итоги наших соревнований, я проверю вашу смекалку – загадаю вам трудные загадки:

Не мышь, не птица, в лесу резвится.
На деревьях живёт и орешки грызёт. (*Белка*)

Угадайте, что за зверь я – у меня на лбу дерева. (*Олень*)

Маленькие ушки жмутся друг к дружке.
Колечками шерсть и копытца есть. (*Овца, баран*)

Какая одежда состоит из ста частей без единого шва? (*Оперенье птиц*)

На полнеба (по поднебесью) верёвка протянулась. (*Летят журавли, гуси*)

Не птица, а летает, с хоботом, а не слон; вокруг носа вьётся, а в руки не даётся. (*Муха*)

Не по рыбам, а сеть расставляет. (*Паук*)

Летом зеленеет,
Осенью и зимой греет.
Настанет весна – потечёт слеза. (*Берёза*)

Чингачгук. Мне понравились ваши ответы! Смекалки вам не занимать, как и ловкости, быстроты и силы! Вы с честью прошли испытания на тропе соревнований. У моих воинов растёт достойная смена!

На прощание я предлагаю сыграть в мою любимую игру «Тумба-Юмба».

Чингачгук бьёт в барабан. Под бой барабана дети приближаются к Чингачгуку, по резкому удару они должны повернуться на 180 градусов прыжком и замереть. Тот, кто пошевелится, выбывает из игры. (Приглашаются и болельщики.)

Чингачгук. Молодцы! Мне очень приятно было побывать у вас! А теперь мне пора в свой вигвам! До свидания. А эту корзину, я оставляю вам в подарок от нашего племени. (В корзине фрукты – апельсины и бананы.)

Подводятся итоги соревнований, детям раздают призы, и под весёлую музыку они покидают зал.

Приложение 3

Конспект занятия на фитболах «в гости к смешарикам» (предложено Т. Н. Жаворонковой)

Задачи:

- обучать детей выполнять упражнения с фитболом (большим мячом), сохраняя устойчивое равновесие, умению сохранять осанку, фиксировать стопы на полу;
- развивать физические качества (равновесие, координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту и т. д.), двигательное творчество; воображение, речь, ритмическое чувство;
- формировать коммуникативные навыки;
- повышать знания об окружающем мире, о способах взаимодействия с ним;
- воспитывать честность, взаимовыручку, дружелюбие, выдержку, способность к самооценке;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, приобщать детей к здоровому образу жизни;
- совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

Оборудование:

- обруч большой – 1 штука,
- корзина для игрушек,
- 10 фитболов для детей, 1 – для педагога,
- игрушки-смешарики,
- музыкальный центр,
- цветные кружки (самоклеящаяся бумага) на ковровое покрытие (места расположения детей во время гимнастики), разметка,
- 10 киндер-сюрпризов с картинками,
- 3 загадки,
- наклейки (сюрпризы в конце занятия).

Вводная часть *Построение в шеренгу*. Ноги вместе, руки вдоль туловища, дистанция – полкорпуса, подбородок приподнят. Педагог. Здравствуйте, ребята. Вы любите смотреть мультфильмы? Отгадайте, пожалуйста, мою загадку:

Они круглые, смешные
И такие озорные,
Нам с экрана улыбаются.
Как они называются?

Дети отвечают.

Педагог. Сегодня мы с вами отправимся в гости к нашим друзьям – смешарикам. Только помните, они живут далеко, на Круглой планете, и нам потребуются силы, чтобы преодолеть все препятствия. Справитесь?

Дети отвечают.

Педагог. Тогда в путь...

Дети перестраиваются в колонну по одному.

Педагог. Направо! По кругу шагом марш! Дышим носом. Спину держим прямо, чёткая работа рук и ног.

Дети идут обычным шагом, 15 сек.

Педагог. Давайте посмотрим, нет ли кого по сторонам, поднимемся на высокую горку. Равнение в затылок.

Дети идут на носках, рука у головы, 10 сек.

Педагог. Немножко погуляем по горе.

Дети идут обычным шагом, 15 сек.

Педагог. Теперь спускаемся с горы.

Дети идут на пятках, руки за головой, 10 сек.

Педагог. Руки за спиной, соблюдаем дистанцию. Продолжаем ходьбу.

Дети идут обычным шагом, 15 сек.

Педагог. Идём спиной вперёд. Не наталкивается друг на друга.

Дети идут спиной вперёд, 20 сек.

Педагог. Преодолеваем препятствия. Руки на пояс, высоко поднимаем колени, спину держим прямо.

Дети идут, высоко поднимая колени, 10 сек.

Педагог. Препятствия закончились.

Дети идут обычным шагом, 20 сек.

Педагог. Пролезаем в туннель аккуратно, не задевая головой стенки обруча.

Дети пролезают в обруч, 25 сек.

Педагог. Идём обычным шагом.

Дети идут обычным шагом, 20 сек.

Педагог. Мы опаздываем. Придётся дальше продвигаться бегом. Бежим по кругу, дышим носом, руки согнуты в локтях. Смотрим вперёд.

Дети бегут по кругу, 10 сек.

Педагог. Руки на пояс, галоп левым боком – лицом к зрителям, а теперь правым боком.

Дети бегут галопом правым и левым боком, 15 сек, затем по команде переходят на обычный бег – 5 сек.

Педагог. Бежим, огибая деревья.

Сначала первым бежит педагог, затем дети самостоятельно бегут змейкой по длине зала – 20 сек, по команде переходят на обычный бег – 10 сек, затем на быстрый – 20–30 сек.

Педагог. Пробегаем через туннель, осторожно пробегаем в обруч, не задевая его, не задерживаясь!

Дети пробегают в обруч, затем по команде переходят на обычный бег.

Педагог. Шагом марш. Спокойно ходим по залу, равнение в затылок.

Дети ходят по кругу с упражнениями на восстановление дыхания, 30 сек.

Педагог. Вот мы и попали с вами на Круглую планету. Здесь есть разноцветные большие мячи. Продолжаем ходьбу и берём мячи друг за другом.

На месте стой, раз, два! Налево, раз два.

Дети по команде останавливаются и перестраиваются в шеренгу.

Основная часть

Педагог. У смешариков всё круглое, даже дома.

Посмотрите на пол: эти разноцветные круги – домики для вас.

Девочки занимают свободные жёлтые дома, мальчики – зелёные.

Педагог. Наши друзья хотят научить нас весёлой гимнастике на больших мячах.

Дети стоят с мячом в руках. Затем садятся на мяч и слушают правила.

Педагог контролирует правильную посадку на мяче: стопы на полу, корпус тела находится в неподвижном состоянии. Если надо, поправляет положение корпуса и ног.

Педагог. Запомните важные правила:

- на мяче нельзя раскачиваться и прыгать, сидеть надо ровно, спину держать прямо;

- мяч должен находиться на указанном месте;
- при выполнении упражнений стопы от пола не отрывать. Общеразвивающие упражнения «Гимнастика от смешариков».

Педагог. Кто же нам покажет первое упражнение? Это Лосяша.

1. Где рога у Лосяша?

Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы прижаты к полу, руки на поясе. На раз – руки через стороны вверх, скрестить их над головой, пальцы рук разведены в стороны, выдох; на два – вернуться в исходное положение, вдох.

Упражнение выполняется в среднем темпе, с большой амплитудой движения рук, энергично. Ноги от пола не отрывать, спину держать прямо, смотреть вперёд.

Педагог. А сейчас упражнение от хозяйки рецептов хорошего отдыха...

2. Прятки с Совушкой.

Исходное положение – сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья Совушки».

На раз – свести предплечья перед грудью, касаясь ладонями друг друга – выдох; на два – развести руки в стороны, произнести «Уу».

Упражнения выполняются 4 раза. Спину держать прямо; руки вниз не опускать, стараться держать их параллельно полу, стопы от пола не отрывать!

Педагог. Теперь самый замечательный рассказчик, великий путешественник...

3. Пружинка с Кар-Карычем.

Исходное положение – сидя на мяче, ноги расставлены на ширине плеч, стопы прижаты к полу, руки согнуты в локтях у плеч.

На первое, второе и третье «Кар-кар» пружинить на мяче и изображать «махи крыльями».

Упражнение выполняется по 3 раза в каждую сторону. Сильно не пружинить, спину держать прямо, смотреть вперёд.

На четвёртое вернуться в исходное положение.

Педагог. Самый любимый смешарик всех детей – длинноухий...

4. Достанем хвостик Кроша.

Исходное положение – сидя на мяче, ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки на поясе. На раз – поворот вправо, выдох; на два – вернуться в исходное положение, вдох; на три – посмотреть на «хвостик», выдох; на четыре – вернуться в исходное положение.

Повторить 3 раза в каждую сторону. Производить скручивания плавно, без резких движений. Обими руками тянуться до «хвостика». Стопы от пола не отрывать, ноги сильно в стороны не разводить.

Педагог. А вот и наш изобретатель...

5. В полёт с Пином.

Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки перед грудью – «Завести мотор». На раз – наклон влево, руки в стороны, выдох; на два – вернуться в исходное положение, вдох; на три – наклон вправо, руки в сторону, выдох; на четыре – вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости. Стопы от пола не отрывать.

И последнее упражнение от самой настоящей девочки...

6. Фейерверк с Ньюшей.

Исходное положение. – присед, руки на фитболе. На раз, два, три – приготовиться к прыжку; на четыре – прыжок вверх, руки и ноги в стороны; крикнуть «Ура!».

Спину держать ровно, пятки вместе, колени врозь. Энергичный толчок ногами вверх, взмах руками.

Восстановление дыхания.

Педагог. А теперь мы выполним эту гимнастику под музыку.

Стараться подпрыгнуть как можно выше.

Упражнения выполнять по показу 2–3 раза, одновременно со всеми детьми.

Ходьба на месте, восстановление дыхания.

Заключительная часть

Подвижная игра «Копатыч и пчёлки»

Задача: обучать детей бегать вокруг мячей, не задевая и не толкая их. При посадке на мяч сохранять устойчивое равновесие.

Первым водящим становится педагог. Все последующие разы «медведь» выбирается по считалке. «Медведь» спит в своей берлоге на мяче, дети-«пчёлки» сидят на мячах по всему залу. Когда звучит музыка – пчёлки вылетают из своих ульев (дети бегают по залу и жужжат). Музыка останавливается, «медведь» выходит из домика и ловит непослушных пчёл, которые не успели вовремя вернуться в свой домик. Пойманных пчёл медведь забирает с собой. Пчёлы должны сесть на свой улей и не шевелиться.

Игра малой подвижности «Загадки от Бараша»

Педагог: Пока мы играли, у Бараша появилось вдохновение, и он сочинил для нас загадки.

Педагог вместе с детьми сидит в центре зала кружком и зачитывает загадки, дети отгадывают и выполняют движения. Один показывает, все дети повторяют за ним.

Педагог: Ой, посмотрите, Ёжик собрал целую корзину орешков. В каждом орешке – картинка. Чтобы открыть орешек, нужны сильные пальчики. Надавите на орешек – и он откроется.

Возьмите того смешарика, который на вашей картинке.

Каждый ребёнок выбирает киндер-сюрприз, в котором картинка с изображением смешарика. Дети берут своих героев и возвращаются в круг.

Подведение итогов занятия

Беседа с детьми.

Педагог предлагает каждому ребёнку выслушать рассказ своих героев о нашем занятии, всё ли получилось у ребят, что понравилось.

Педагог: Теперь нам нужно возвращаться в детский сад. Встаём на свои места и повторяем за мной:

ТРИ РАЗА ВОКРУГ СЕБЯ ОБЕРНИСЬ – В ДЕТСКИЙ САД ВЕРНИСЬ!

Награждение от смешариков

Дети строятся у разметки. Педагог поощряет детей фотографиями (наклейками) смешариков. Дети прощаются с педагогом и гостями.

Приложение 4

Конспект занятия в сухом бассейне «есть у нас цветные шарики»

Задачи: развивать ловкость и точность движений.

Оборудование:

разноцветные шарики из сухого бассейна,

корзины,

4 разноцветных пластмассовых ведёрка.

Ход занятия

Педагог говорит детям о том, что упражнения с цветными шариками помогут им стать ловкими, сильными, быстрыми. Он показывает им шарики и просит повторить названия цветов: синий, красный, жёлтый, зелёный.

Игра «Капли»

Педагог предупреждает детей, что во время игры на колени вставать нельзя. Он рассыпает по полу цветные шары из сухого бассейна. Дети собирают их в ведёрки: синие – в синие ведёрки, красные – в красные и т. д.

Игра «Кошкин дом»

Игра проводится в виде эстафеты. Дети делятся на две команды. Первые игроки команд набирают из сухого бассейна в ведёрки шарики синего цвета (цвета воды) и бегут в противоположный конец комнаты, где стоят корзины с нарисованными на них домиками. Это кошкины домики. Игроки высыпают шарики из ведёрок в корзины (тушат пожар) и передают их следующему игроку. Побеждает та команда, которая за определённое время перенесёт большее количество синих шариков из сухого бассейна в свою корзину.

В заключение занятия дети собирают все шарики и кладут их в сухой бассейн. Педагог предлагает детям «поплавать» в бассейне. Дети по несколько человек заходят в бассейн, «купаются», отдыхают.

Подводится итог занятия, называются самые активные, отмечают старательные, подбадриваются те, у кого что-то не получилось.

Приложение 5

Занятие с использованием нестандартного оборудования «дружные медвежата»

Цели занятия:

оздоровительные – укреплять мышцы рук и ног, развивать силу, гибкость и быстроту; укреплять дыхательную систему; развивать мелкую моторику рук;

образовательные – закреплять навыки выполнения основных видов движений (ползание на четвереньках, перелезание через препятствия, ходьба с удержанием равновесия), циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки); учить детей выполнять движения в едином для всех темпе; продолжать отрабатывать навыки правильного дыхания; закреплять знания геометрических форм;

воспитательные – воспитывать чувство товарищества, коллективизма; закреплять культурно-гигиенические навыки.

Оборудование:

мягкие модули разных форм,
сухой бассейн,
вестибулярный тренажёр «Перекасти поле»,
маски-шапочки медвежат,
горшочек.

Ход занятия

Педагог. Ребята, сегодня у нас в гостях три медведя. Они просят построить для них дом. Вы умеете строить? Из каких предметов можно быстро и легко построить дом? Какую форму имеют эти предметы? Несите ко мне кубики и кирпичики, будем строить.

Из объёмных мягких модулей складывается домик.

Педагог.

Кирпичик, кубик мы положим,
Для наших мишек домик сложим.

Я думаю, что мишки очень довольны. А вы, ребята, хотите превратиться в медвежат и пожить в этом чудесном домике?

Дети заходят в домик, надевают шапочки медведей.

Педагог.

На полянке жили мишки
В очень маленьком домишке.
Рано утром все вставали,
На зарядку выбегали.

Дети выбегают из домика, становятся в круг.

А на утренней зарядке
Было всё в таком порядке:
Чистым воздухом дышали,
Свежесть утра ощущали.

Проводится дыхательная гимнастика: вдох – через рот, на выдохе произносить: у-у-у.

Дружно нюхали цветочки
И зелёные листочки.

Имитация движения: вдох – через нос, выдох – через рот, на выдохе произносить: а-а-а.

С ветерком они играли,
Ветерок изображали.

Дети дуют, как ветерок.

Общеразвивающие упражнения. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Потянувшись сладко-сладко,
Брались дружно все за лапки.
Приседали, поднимались,
Вправо-влево наклонялись,
По полянке кувыркались.
И умели медвежата,
Как заправские зайчата,
Быстро прыгать и скакать,
Очень трудно их догнать.
А потом бегом, бегом
Забегали дружно в дом.

Потягивание, поднимаясь на носки, руки – вверх, берутся за руки, стоя по кругу. Приседание, наклоны в стороны, боко вые перекаты. Прыжки на двух ногах. Бег. Дети становятся вокруг «пенечка» (кубик), на котором стоит горшочек.

• Пальчиковая гимнастика «Мишки завтракают»:

сжимание и разжимание пальцев обеих рук;
имитация движения правой рукой (берут ложку в лапу);
стучат кулачком одной руки по ладошке другой (требуют кашу);
круговые движения правой рукой (мешают кашу);
круговые движения руки по направлению к себе (едят кашу);
имитация движения двумя руками (вытирают сал феткой рот);
руки вытянуты вперёд ладонями вверх, движения руками
из стороны в сторону (убирают посуду).

Основные виды движений.

Педагог. (выводит детей на «полянку»)

Наши мишки любят мёд,
Нужно им идти в поход.
Очень труден будет путь,
Негде мишкам отдохнуть.

Дети идут по дорожке (ходьба на равновесие), выложенной из модулей, пролезают в трубу тренажёра «Перекасти поле» на четвереньках, перелезают через «бревно» (цилин-

дрический модуль), забираются в сухой бассейн, имитируя плавание. Задание можно выполнить дважды.

Подвижная игра «Медведи и пчёлы». На «полянке» из мягких модулей сконструированы «пчелиные ульи».

Педагог: Ребята, а вы знаете, откуда берется мёд? Кто его добывает? А как называются домики, где живут пчёлы?

Вот стоит пчелиный дом,
Видно, мёда много в нём.

Дети делятся на пчёл и медведей. Пчёлы прячутся за пчелиные домики. Медведи пытаются забраться в ульи, а пчёлы их не пускают.

В заключение проводится «Ласковая минутка» (релаксационное упражнение – поглаживание):

Вот покусаны все мишки.
В круг вставайте, коротышки!
Будем вас сейчас лечить,
Гладить, нежить и любить.

Литература

- Адашкявичене Э. Й.* Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.
- Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
- Викулов А. Д., Бутин И. М.* Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996.
- Воробьёва Е. А., Семенович А. В., Архипов Б. А. и др.* Комплексная методика психомоторной коррекции. М., 1998.
- Воробьёва Т. А., Крупенчук О. И.* Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
- Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
- Кинеман А. В., Хухлаева Д. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
- Казак О. Н.* Большая книга игр для детей. СПб., 1999.
- Кольцова М. М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка // Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности. М., 1973.
- Коррекционно-физическое воспитание учащихся начальных классов школы для детей с ТНР. М., 1992.
- Лопатина Л. В.* Особенности моторных функций у дошкольников со стертой формой дизартрии // Нарушение речи, методы изучения и коррекции. СПб., 1993.
- Ноткина Н. А.* Особенности развития моторики у детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 1989. № 10.
- Озерецкий Н. И.* Метод массовой оценки моторики у детей и подростков. 1930.
- Озерецкий Н. И., Гуревич М. О.* Психомоторика. Т. 1. М., 1930.
- Озерецкий Н. И.* Психомоторика. Т. 2. М., 1930.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А.* Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.
- Преображенский И. Н.* Баскетбол в школе. М., 1989.
- Программа обучения и воспитания в детском саду.* М., 1985.
- Программа обучения и воспитания детей «Детство».* СПб., 1995.
- Программа обучения и воспитания детей «Радуга».* М., 1994.
- Программа обучения и воспитания заикающихся дошкольников.* М., 1983.
- Развитие движений ребенка-дошкольника /* Под ред. М. И. Фонарева. М., 1975.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /* Под ред. С. О. Филипповой. СПб., 2005.
- Страковская В. Л.* Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М., 1987.
- Тихвинский С. Б.* Роль физического воспитания и здоровья подростка. Л., 1988.
- Усаков В. И.* Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Красноярск, 1989.