



МКДОУ «Большемуртинский детский сад № 2»

Творческий, физкультурно – оздоровительный проект

«Мой веселый, звонкий мяч»



Реализовали: Прищиц Т.Г.
инструктор по физической культуре
Перетрухина Т.Н.
музыкальный руководитель

2020 год



Проблема:

Дошкольники недостаточно владеют навыком работы с мячом. Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним.

Обоснование проблемы:

1. Редкое применение детьми мяча в самостоятельной деятельности.
2. Не использование родителями в играх с детьми мяча.
3. Незнание родителей и детей истории мяча, его видов.

Актуальность проблемы:

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора, компьютера. Поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно сказывается на здоровье.

Для того, чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Именно мяч является одним из самых доступных спортивным инвентарем и есть у каждого ребенка.

Вот только научить ребенка играть в мяч может не каждый родитель. Поверхностный интерес родителей и детей к мячу и игр с ним не дает положительного результата.

Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка. Движения рук способствует также развитию речи ребенка.

Цель:

Формирование потребности у дошкольников к двигательной активности посредством игровых действий с мячом.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Познакомить детей с историей возникновения мяча, его разновидностями
- Повысить двигательную активность детей через проведение подвижных игр, упражнений, музыкально - ритмических движений с мячом
- Использовать интегрированное обучение детей игровая деятельность, чтение художественной литературы, продуктивная деятельность.

Развивающие:

- Развивать глазомер, координацию движений, общую моторику, умение согласовывать речь с движением;

- Развивать мыслительную деятельность, слуховое и зрительное восприятие;

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, в физических упражнениях и играх;
- Побуждать использовать игры с мячом в самостоятельной деятельности;
- Заинтересовать родителей в использовании мяча в играх с детьми;

Здоровьесберегающие:

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Способствовать совершенствованию функций организма; повышать его защитные свойства, с использованием мяча, как предмета для игр, упражнений, массажа; формировать правильную осанку.

Участники проекта:

Дети старшей группы, подготовительной к школе группы, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.

Тип проекта и срок реализации:

творческий, спортивно-познавательный;

краткосрочный - 1 неделя

Принципы работы по проекту:

- принцип постепенности
- принцип доступности
- принцип систематичности
- принцип сознательности и активности
- принцип наглядности

Основные формы работы над проектом:

- НОД
- Индивидуальная работа с детьми.
- Видео презентация по теме: «Мячи разные нужны» — ознакомление детей с историей мяча и разными видами спорта с мячом.
- Совместная работа с участниками образовательного процесса.

Методы и приемы:

- Беседы, чтение сказок, рассказов про мяч.
- Рассматривание картинок, иллюстраций, презентаций.
- Использование различных способов выполнения упражнений (перебрасывание мяча сверху, снизу, сбоку, от груди, школа мяча).
- Выполнение согласованных действий (держась за мяч, наклоняться, садиться и вставать).
- Показ упражнений со словесным описанием.

- Объяснение, указание.
- Команды, оценки.
- Соревновательный метод, эстафеты.
- Пластилинография, рисование мячей.

Этапы реализации:

- подготовительный;
- основной;
- заключительный.

Ожидаемые результаты:

В результате работы над проектом дети познакомятся с историей мячей, с различными видами мячей, с их свойствами, применением и назначением, у детей повысятся навыки владения игры в мяч, расширится активный словарь новыми понятиями, словами. Со стороны педагогов предполагается совершенствование работы по укреплению здоровья, развитию движений, физическому и интеллектуальному развитию детей. Активизируется роль семьи в физическом воспитании дошкольников.

План реализации проекта

Этапы	Содержание
Подготовительный	определение участников проекта; определение проблемы; постановка цели и задач; подбор и оформление демонстрационного материала для детей, подбор научной литературы (<i>приложение № 12</i>)
Основной	<u>Работа педагога:</u> создание презентации «История мяча»; консультация для родителей «Роль мяча в жизни дошкольника»; (<i>приложение №1</i>) подбор иллюстраций «Какие бывают мячи» (<i>приложение №2</i>) беседа с детьми «Игры, в которые я играю дома»; пополнить физкультурный уголок атрибутами к п/играм с мячом; подвижные и дидактические игры. <u>Работа с детьми:</u> - чтение произведений писателей и поэтов:

(приложение №3)

Прокофьев С.Л «Сказка о непослушном мячике»; А. Барто «Петя на футболе»; (видеозапись) С. Маршак «Мой веселый звонкий мяч» (видео – стих);

- заучивание стихов, разгадывание и составление загадок о мяче; *(приложение № 4)*

- знакомство детей с историей мяча и видов спорта с мячом через презентацию «Мячи разные нужны»; (видео презентация)

- утренняя гимнастика с использованием разных видов мячей (большой, малый); *(приложение № 5)*

- НОД по физической культуре (использование разных видов мячей в ОРУ, ОВД, п/и, эстафеты); *(приложение № 6)*

- НОД по музыке с использованием техники пластилинография ; *(приложение № 7)*

- НОД по музыке с элементами рисования *(приложение № 8)*

- дыхательная гимнастика: «Задувай мяч в ворота»; пальчиковая гимнастика с массажным мячом *(приложение № 9)*

- подвижные игры и физические упражнения с мячом в свободной деятельности детей;

Работа с родителями:

- консультация для родителей «Музыкальные движения ради здоровья» *(приложение № 10)*

Заключительный

спортивный праздник в старшей группе «Мой веселый звонкий мяч» *(приложение № 11)*

мультимедийная презентация проекта.

Итог проекта:

Реализуя проект, дети получили новые знания о разнообразии мячей, их назначении, познакомились с разнообразными играми с мячом, а в некоторые научились играть; у них повысился интерес к играм с мячом в детском саду и дома; обогатился их словарь, расширился кругозор; они получили навыки взаимодействия друг с другом, со взрослыми.

Консультация для родителей

«Роль мяча в жизни дошкольника»

Мяч – это одна из самых популярных и любимых игрушек у детей всех возрастов, начиная с младенчества и кончая старшими классами школы. Став взрослыми, мы не расстаемся с мячом, мы продолжаем играть в футбол, волейбол, теннис, как большой, так и настольный, баскетбол и др.

Не так давно появился огромный мяч для занятий фитнесом – фитбол. Он сразу завоевал популярность и появился у многих заботливых родителей дома. Фитбол нужен не только детям, взрослые сами охотно занимаются с фитболом для того, чтобы поддерживать себя в форме.

Значение мяча в жизни ребенка трудно переоценить, поэтому я предлагаю вспомнить о мяче все, что мы благополучно забыли. Научим наших детей играть в те игры, в которые мы в детстве могли играть часами без усталости.

Например:

«Я знаю пять имен девочек...», эта игра научит ребенка ритмично отбивать мяч от пола одной рукой, активизирует память.

«Ловишки с мячом» – развивают глазомер, меткость, умение бросать мяч в цель.

«Попади в кольцо» (с использованием обруча) – развивает глазомер и меткость, напоминает баскетбол.

«Пионербол» – командная игра с бросанием мяча через сетку или веревку научит детей играть в команде.

«Картошка» – напоминает волейбол, в этой игре дети учатся ловить мяч.

«Кегли» – игра научит детей прокатывать мяч и попадать в цель.

«Вышибалы» – игра развивает ловкость и меткость.

«Футбол» – любимая игра мальчишек научит детей отбивать мяч ногой, попадать в ворота.

«Съедобное – несъедобное» – развивает мышление, умение отбивать или ловить мяч.

Не стоит изобретать «велосипед», игры нашего детства были очень веселыми и увлекательными, занимали наше свободное время, развивали нас физически, поднимали настроение и развивали мыслительные процессы. Давайте научим наших детей тому, что умеем сами. Дети в свою очередь отблагодарят нас хорошим настроением, и им всегда будет, чем заняться на прогулке.

Мы немного поговорили о традиционном мяче, но мне хотелось бы привлечь ваше внимание к ФИТБОЛУ.

Почему я за фитбол?

Причина первая:

Фитбол неустойчивый, и это его главное преимущество. Благодаря этому, занятия на фитболе помогают улучшить координацию движений, нормализовать кровяное давление, но главное, что фитбол-упражнения дают умеренную нагрузку на все группы мышц, поэтому упражнения на фитболе показаны детям, начиная с грудного возраста.

Причина вторая:

Занятия с фитболом снижают нагрузки на суставы и позвоночник, поэтому риск получить травму или растяжку минимален. Еще такие упражнения хороши для тех, кто хочет иметь правильную осанку.

Причина третья:

Занятия на фитболе намного веселее, чем просто гимнастика. И на нем можно заниматься вместе с малышами. Наверняка им очень понравится такой прикольный мяч.

Причина четвертая:

Фитбол положительно сказывается не только на физическом развитии, но и позитивно воздействует на психику: разнообразие цветов, в которые может быть окрашен мяч, может служить хорошим поводом для цветотерапии. Каждый цвет имеет определенное влияние на психику и эмоциональное состояние человека. Выберешь зеленый-усталость и раздражение как рукой снимет, хочешь успокоиться и сконцентрироваться – выбирай желтый, чтобы разбудить внутренние резервы – выбирай красный.

Причина пятая:

Занятия с фитболом не имеют противопоказаний, с ним могут заниматься и груднички, и беременные женщины, и пожилые люди. А если вы будете использовать фитбол вместо стула, он сам позаботится о вашей осанке.

Как правильно выбрать фитбол?

Самый оптимальный размер 75 см в диаметре, это позволит заниматься на нем всем членам семьи. Мяч должен быть плотным и эластичным. Хороший качественный мяч выдерживает 200-300 кг (производитель указывает вес). Выбирайте мяч без рожек. Для надувания фитбола подходит любой насос.

Если вы уже купили фитбол и решили приступить к занятиям, позаботьтесь о том, чтобы гимнастика была не только полезной, но и доставляла вам положительные эмоции. Лучше всего подобрать энергичную музыку для занятий, если вы занимаетесь с малышом, подберите стишки и потешки для сопровождения упражнений. Можно выполнять упражнения перед большим зеркалом, малышам это доставляет большое удовольствие и понимание того, что происходит.

Польза:

-Покачивание на мяче развивает вестибулярный аппарат. Ребенок может находиться в «пассивном плавании», получая при этом важные вестибулярные, зрительные и кинестетические импульсы.

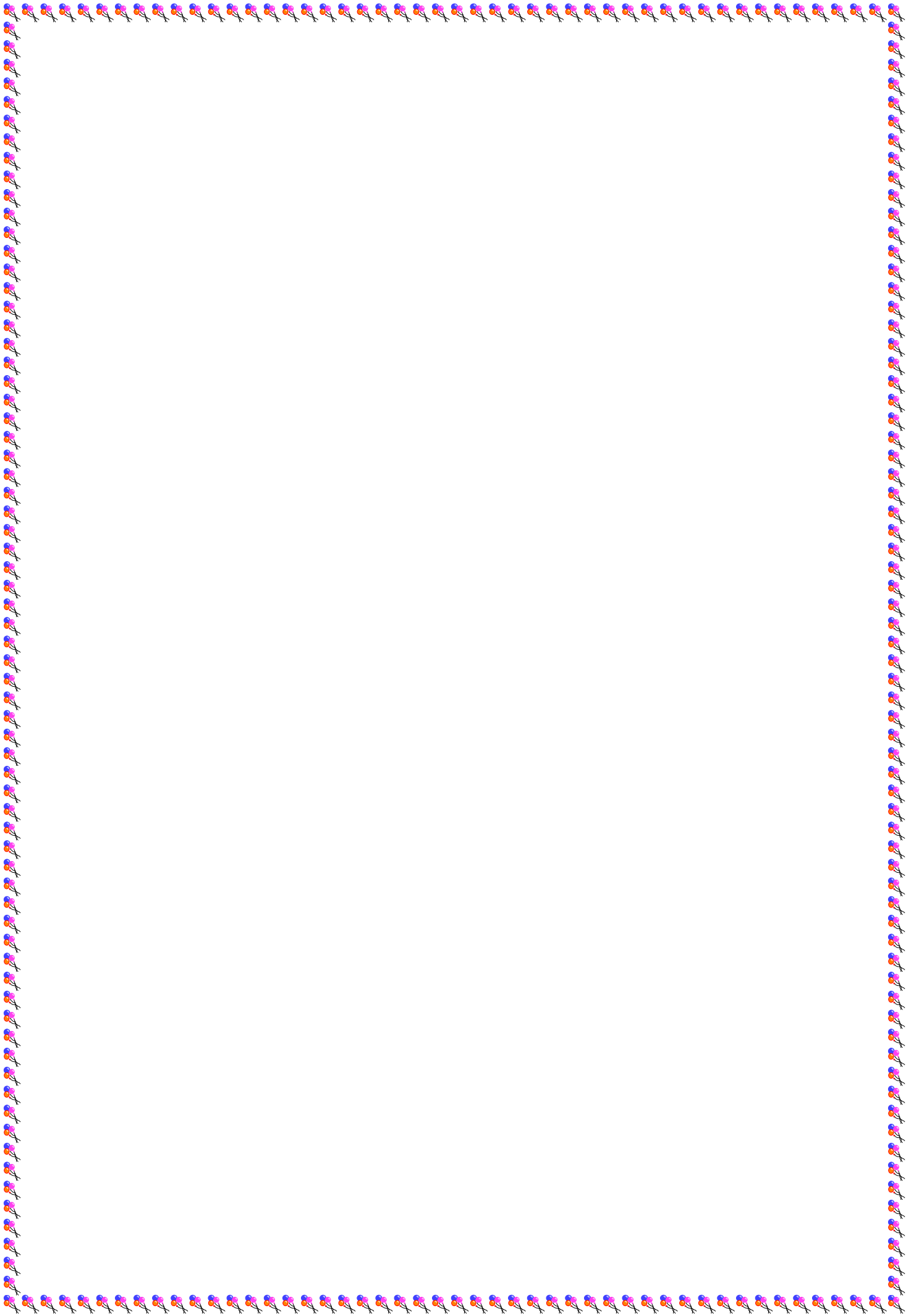
-Расслабляющий эффект для детей с гипер тонусом сгибателей и младенческими коликами в животике.

-Вибрация – это своего рода физиотерапия с обезболивающим эффектом, стимулирующая функцию коры надпочечников, печени, почек и других органов.

-Укрепляются и развиваются все группы мышц.

Рекомендуется каждый день по 10-15 минут заниматься с малышом на фитболе. Гимнастика на мяче разнообразит ваши занятия и игры, многие упражнения являются уникальными и характерными только для фитбола, ни один другой тренажер не заменит его.

Желаю всем хорошего здоровья и отличного настроения! Все в наших руках...



МЯЧИ для ИГР



Воздушный шар



попрыгунчик

массажный



Для прыжков



Мячи для сока



мякиши



Надувной мяч

резиновый



Сказка о мячике

Однажды маленькому Мальчику подарили мячи. Мячи были разные, - большие и маленькие, раскрашенные и спортивные, легкие и тяжелые. Мальчик был рад, у него просто разбегались глаза, и он не мог никак выбрать с каким мячом ему поиграть. Он хватал все и мячи раскатывались по комнате. Мальчик толкнул рукой большой оранжевый баскетбольный мяч и тот отскочил, подпрыгивая в угол. "Мальчик будет баскетболистом!" - подумал оранжевый мяч и еще больше округлился от гордости. Мальчик схватил теннисный желтый мячик и размахисто кинул его в диван. "Он будет теннисистом!" - с гордостью подумал теннисный мячик и закатился в угол.

Потеряв теннисный мячик, мальчик задел ногой, сшитый из кожи, футбольный мяч. "Да, может ты и станешь футболистом, но пинать меня тебе еще рано!" - фыркнул кожаный мяч и покатился под шкаф. Потеряв интерес к раскатившимся мячам, мальчик схватил в руку небольшой, аляповато раскрашенный, резиновый мячик и улыбнулся. Резиновый мячик отразил улыбку и заискрился разноцветными блестками, он ничего не подумал, он был просто рад, что с ним играют.

Прошло время, мячи часто собирались в коробке для игрушек и хвалились друг перед другом, как здорово они прячутся от мальчика, и как они такие большие и упругие быстро усакаивают от непоседы. Только разноцветный резиновый мячик забивался в угол и думал, - "Как хорошо, когда в твоих резиновых боках отражается детская улыбка".

Мальчик рос, мячики старели, баскетбольный мяч все чаще жаловался, что он утратил свою форму, а им так и ни разу не кинули в кольцо, футбольный мяч стонал о разошедшихся швах и потрескавшейся краске, и рассказывал о том, как когда то давно мальчик задел его ногой, теннисный мячик покрылся серой пылью и стонал о том, что ни разу не стукнулся о теннисную ракетку, мячи жаловались так заунывно, что у других игрушек появлялись мысли о том, что "Как хорошо, что мы не мячи! - им так тяжело, так грустно!". А маленький резиновый мячик с поблекшими красками тихо лежал на полке среди книг и думал о том, как здорово шлепнуться с полки и неуклюже прыгать по полу, о том, как мальчик возьмет его в ванную комнату и будет играть в подводную лодку, о том, как мама мальчика будет рассказывать своему сыну о планетах и кружить мячиком вокруг лампы.

В один день мальчик заболел, мама поила его теплым чаем и в ее глазах отражалась грусть. Мальчик не хотел, есть, не хотел играть и совсем не улыбался, он по долгу смотрел в окно, где другие дети играли во дворе и грустил.

Игрушки смирно сидели в ящике и тихо шептались, а ворчливые мячи бурчали о своей невыносимой доле и несчастной судьбе. Лишь только разноцветный резиновый мячик выглядывал из-за цветов на подоконнике.

На тополь за окном села сорока и, чтобы лучше рассмотреть ее, мальчик пододвинул цветок сорока тут же улетела, и мальчик проводил ее грустным взглядом, он опустил глаза, - на подоконнике лежал пестрый резиновый мячик, и разноцветные пятна на нем были точь-в-точь как улетающая сорока, лучик солнца коснулся мяча и блестки заискрились как звездочки.

мальчик схватил мячик в свои ладони, сжал его и на резиновом боку с улетающей сорокой отразилась детская улыбка, усеянная искорками солнечных блестинок.

Сказка для детей про кота-футболиста

В одном городе стояли многоэтажные дома. Около каждого дома был двор, в котором были детские площадки, деревья и было много интересных мест. В одном таком дворе жил кот.

Это был большой рыжий кот с яркими зелеными глазами. Грязная шерсть у него висела клочками, а одно ухо было порвано — пострадало в драке.

Люди, которые жили рядом, приносили коту еды. Но взять его домой никто не хотел, ведь он был таким грязным...

Поэтому кот жил на улице. Летом было проще — ночью он забирался на дерево и спал там, а зимой приходилось искать какую-то теплую коробку. Если утром кто-то приносил еду, кот радовался, если нет — искал что-то съедобное в ближайшей помойке.

Несладко жилось коту — мусорные ящики во дворе стали накрывать крышкой, чтобы животные не разбрасывали мусор. И тогда кот научился доставать еду из самых узких щелей с помощью хвоста.

Через какое-то время хвост у кота стал таким сильным, что он даже мог отбиваться им от собак. А добывать пропитание стало совсем не сложно.

И вот одним летним днем кот сидел во дворе. Солнце было высоко на небе и согревало землю, и он спустился со своего дерева, чтобы полежать на теплом асфальте.

В это время во дворе играли мальчишки. Они взяли у кого-то футбольный мяч, разбили на две команды и теперь с криками бегали, пытаясь забить гол.

Рыжий кот лежал в стороне и никому не мешал. Он уже почти начал засыпать, как вдруг услышал шум. Приоткрыв один глаз, он увидел, что прямо на него катится мяч и бегут мальчишки.

Другой кот на его месте испугался бы, но рыжий вырос на улице и ничего не боялся. Своим сильным хвостом кот отбил мяч, и он полетел в другую сторону. Все мальчишки побежали за мячом, и только один отделился от компании и подошел к коту. Этот мальчик, Коля, очень удивился тому, как кот совершил такой трюк. Он погладил кота, а потом зашел в дом.

В квартире Коля рассказал о случившемся маме и попросил ее разрешить взять домой кота. Мама была не против. Мальчик тут же спустился во двор, взял кота и понес его в квартиру. Никогда раньше кот не был так счастлив. Теперь его кормили несколько раз в день, у него была мягкая подстилка. А самое главное — его гладили и любили. Если же кот хотел развлечься, он выходил во двор и играл в футбол вместе с детьми. Хвостом отлично получалось забивать голы! Через месяц Коля пригласил к себе в гости всех мальчишек из двора. Когда они зашли в квартиру, из кухни им навстречу вышел настоящий красавец — пушистый, с длинными усами и с довольными зелеными глазами.

Так обычный дворовый кот стал известным благодаря своему сильному хвосту и нашел хозяина.

Стихи о мяче

Самуил Маршак

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.
Я тебя ладошкой хлопал,
Ты скакал и громко топал,
А потом ты покатишься
И назад не воротился.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул, вот и все.

Е. Эрато.

По дорожкам сада, вскачь,
Побежал упрямый мяч,
И веселою гурьбой
Позвал ребят всех за собой.
Сине-красные бока,
К нему притронешься слегка, -
Он земли коснется, А в руки не даётся.

Евгения Корниенко

Вдоль тропиночки лесной,
Скачет, скачет мячик мой.
Я за ним бегу вприпрыжку,
Через кочки и сучки.
Я на лбу набил уж шишку,
Разорвал штанишки.

А мячу то, не в домек.
Через камень и пенек
Он спешит под гору.
Вот какой он скорый.
Вдруг мой мяч остановился.
Прямо в лужицу свалился.
В ней он кувыркается,
Буд-то бы купается.
Долго я за ним бежал,
Наконец-то мяч догнал.
Взял я на руки его.
Пусть он мокрый, ничего.
Мяч на солнышке блестит.
Я его прижму покрепче.
Как он ни старается,
Никуда не убежит.
Только улыбается.

**Андрей Кропотин
(Носач) «Необидчивый мяч»**

Идёт футбол. Финальная игра.
Азартно мяч пинает детвора,
На перемене бегая по полю.
Игре давно закончиться пора...
Звучит свисток – и с криками: «Ура! »
Толпа детей стремглав несётся к школе.
Пинками мяч истёрт почти до дыр.
Пусть блеск утратил кожаный мундир
На игроков пузатый не в обиде:
Ударом сильным грозный бомбардир
Ему подарит шанс увидеть мир...
А то в кладовке только пыль и видит.

Светлана Автономова «Про мяч»

По тропинке прыгал мяч
Он с утра спешил на матч
Вверх и вниз, как заводной,
С мыслью прыгал лишь одной:
Посмотреть, как брат его,
День, которому всего,
Гордо вступит в первый бой
И утратит норов свой.
- Будет знать! - старик пыхтел,
- Ишь, куда полезть посмел:

По асфальту я скачу,
Через двор в траву лечу.
От друзей меня не прячь,
Поиграй-ка с ними в... (мяч)

По пустому животу
Бьют меня неумогу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.
(Футбольный мяч)

Звонкий, громкий и прыгучий
Улетает аж за тучи
И на радость детворе
Звонко скачет во дворе. (мяч)

Он бывает баскетбольным,
Волейбольным и футбольным.
Скачет, прыгает, летает и усталости не знает. (мяч)

Чуть родился и на матч!
Шарик глупый, а не мяч...
У пригорка он устал,
Прыгать, бедный, перестал.
Задохнулся старичок
Продырявился бочок
В. Берестов
Бьют его, а он не злится.
Он поет и веселится.
Потому что без битья
Нет для мячика житья.

Загадки

Комплекс утренней зарядки с мячом для детей подготовительной группы «В стране веселых мячей»

Цель: Укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Укрепить мускулатуру тела с целью предупреждения возникновения плоскостопия.
2. Активизировать деятельность организма.
3. Совершенствовать двигательные навыки и умения.
4. Учить выполнять движения по образцу и речевой инструкции.

Материал и оборудование: мячи и бубен.



1. «На носок!».

И.п. узкая стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в правой руке

1-2 правая нога в сторону на носок, правая рука в сторону ладонью вверх.

3-4 - и.п., мяч переложить в левую руку.

5-6 левая нога в сторону на носок, левая рука в сторону ладонью вверх.

7-8 -и.п.

2. «За спиной!»

И.п. узк.ст. ноги врозь, руки вниз, мяч в правой руке

1-2 руки в стороны (вдох).

3-4 руки вниз-назад, за спиной мяч переложить в левую руку (выдох).

5-6 руки в стороны (вдох).

7-8 руки вниз-назад, за спиной мяч переложить в правую руку (выдох).

3. «Поворот»

И.п. ст. ноги врозь, руки с мячиком перед собой

1-поворот вправо.

2-3 подбросить мяч, поймать двумя руками

4-и.п.

То-же в левую сторону.

4. «Махи»

И.п. узкая ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.

1-2 правую ногу согнуть, переложить мяч под коленом в левую руку.

3-4 руки в стороны.

5-6 левую ногу согнуть, переложить мяч под коленом в правую руку.

7-8 и.п.

5. «Наклоны»

И.п. ст. ноги шире плеч, руки вниз, мяч в правой





1-руки в стороны.

2-наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги, левая рука назад.

3-выпрямиться, руки в стороны.

4-руки вниз, переложить мяч в левую руку.

5-руки в стороны.

6-наклон вперед, коснуться мячом носка правой ноги.

7-выпрямиться, руки в стороны.

8-и.п.

Воспитатель: «Вот как хорошо мы с вами сделали веселую разминку!

Спасибо вам, мячики. А нам, ребята пора возвратиться в детский сад. В обратный путь за ведущим шагом марш! Мы опять идем по тропинке. Спину держим прямо, четко работаем руками и ногами. Нам нужно поторопиться на завтрак. Бегом – марш! Перешли на ходьбу! Дышим носом, руками работаем, восстанавливаем дыхание. Дышим ровно, не спешим. Стать здоровыми хотим!

Подготовительная группа

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. На сигнал «Бабочки» остановиться и помахать руками, на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени. Перестроение в 2 колонны.

Мяч вверх»

И.П. О.С. мяч в обеих руках внизу.

В.1.поднять мяч вверх

2. опустить мяч за голову

3. поднять мяч вверх

4. И.П.

Подними мяч»

И.П. О.С. мяч в двух руках у груди

В.1. мяч поднять вверх, подняться на носки

2. И.П.

Наклоны вперед»

И.П. сидя, ноги врозь, мяч на полу

В.1. прокатить мяч вперед, как можно дальше

2. И.П.

Повороты»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в двух руках у груди

В.1. поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его

2. И.П.

Прыгай мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди

В.1. бросить мяч в пол

2. И.П.

Подбрось-поймай»

И.П.ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди

В.1. броски мяча вверх и ловля его двумя руками

2. И.П.

Приседания»

И.П.ноги на ширине ступни, мяч в двух руках у груди

В.1. присесть, мяч вынести вперед

2. И.П.

Прыгай»

И.П. стоя боком к мячу

В.1. прыжки на двух ногах вокруг мяча

Заключительная ходьба.

Конспект занятия по физической культуре с мячами в старшей группе «Дрессировщики мячей»

Цель занятия:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Образовательные:

- закреплять умение легко ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал воспитателя;
- совершенствовать ведение мяча;
- закреплять умение детей выполнять броски в обруч;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- совершенствовать умение детей чётко реагировать на команды воспитателя, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах.

Оздоровительные:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения с мячом;
- способствовать укреплению дыхательной системы детей.

Методические приёмы:

- показ упражнений ребёнком;
- словесные указания, напоминания, поощрения;
- использование музыкального сопровождения.

Оборудование: мячи средние по количеству детей, 2 корзины для забрасывания мяча, ориентиры, музыкальное сопровождение.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: Дети старшей группы.

Время проведения: 25 мин.

Ход занятия.

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

I. Вводная часть. (5 мин)

- Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Вы будете дрессировщиками мячей: ловкими, чтобы мяч вас слушался. Всем желаю удачи! Итак, равняясь! Смирно! Нале-во! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Ходьба обычная.

– Спину держать прямо. По ходу берем мячи. Держим мяч в обеих руках на уровне живота, локти опущены.



- Ходьба на носках, руки с мячом вверх, тянемся за мячом, руки прямые.
- Ходьба обычная.
- Ходьба с высоким подниманием колена и касанием мяча, мяч на уровне живота.
- Ходьба обычная.
- Ходьба приставным шагом.
- Повернулись лицом в круг, мяч на уровне живота, голова в сторону движения.
- Стоп. Приставной шаг влево. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.
- Стоп. Повернулись за направляющим, ходьба обычная.
- Ходьба спиной вперед. Мяч в обеих руках на уровне живота.
- Ходьба обычная: 1,2,3,4

Бег с мячом.

- Приготовились к бегу, мяч на уровне живота. Бег обычный.
- Бег с подскоками.
- Бег обычный.
- Боковой галоп. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.
- Бег обычный.
- Прыжки с зажатым между коленок мячом. Руки на поясе.
- Бег обычный.
- Бег легкий.
- Ходьба обычная.

Ходьба на восстановление дыхания.

- Мяч вверх – вдох. Мяч вниз – выдох (3-4 раза)

II. Основная часть

- Встали в рассыпную.
- **Приготовились!** (пятки вместе, носки врозь, мяч прижат к плечу).
- Начинаем упражнения.

ОРУ (7 мин):

1. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)

- 1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом
- 2 – опускаемся, мяч за голову
- 3 - поднимаемся на носки, мяч вверх
- 4 – и.п.

2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (8 раз, в каждую сторону по 4 раза)

- 1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола
- 2 – возвращаемся в и.п.
- 3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках
- 4 – и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)

- 1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем
- 2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола
- 3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч
- 4 – и.п.



4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (8 раз)

1 – присели: держимся на носках, колени разведены в стороны. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.

2 – встали, и.п.

3 – приседание

4 – и.п.

5. И.п. – сидя на пятках. Мяч держим двумя руками на коленях (8 раз)

1 – встали на колени, мяч вверх

2 – вернулись в и.п.

6. И.п. - сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой

1 – покатали

2 – перехватили другой рукой

3 – покатали вокруг себя, перебирая пальцами

4 – и.п.

- Теперь в другую сторону (в каждую сторону по 4 раза)

7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбрасываем мяч и ловим столько раз, сколько вам лет.

8. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны

1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),

2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается). (4 раза)

Основные движения (8 мин)

- В обход по залу за направляющим - шагом марш!

Перестроение:

- Через середину зала поворотом налево парами – шагом марш!

(дети перестраиваются в 2 колонны)

1 колонна – забрасывание мяча в обруч.

Одна подгруппа детей забрасывает мяч в обруч с большего расстояния.

Напоминание: забрасываем от груди, одна нога вперед, другая назад, мяч обхватываем двумя руками, локти опущены.

2 колонна - отбивание мяча одной рукой, броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши перед собой (как



усложнение - за спиной), поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч.

Затем колонны меняются местами.

III. Заключительная (5 мин)

П/и «Ловишки» (с мячами)

Цель: учить детей прыгать враспынную, не наталкиваясь друг на друга,

действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, соблюдать правила игры.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого мяч зажат между ног. В центре круга стоит Ловишка (мяч тоже зажат между ног). По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети прыгают по площадке. Ловишка старается осалить. Осаленные дети отходят в сторону и выполняют задания с мячом: ловят, отбивают. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги» – дети строятся в круг. После подсчета пойманных, игра повторяется.

После игры



Ходьба обычная, мяч на уровне живота.

Ходьба на восстановление дыхания.

- Ребята, по ходу движения мячи кладем в корзину.



Итог. Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

- Молодцы! Вы были очень хорошими дрессировщиками мячей. Спасибо за занятие.

– Напра-во, за направляющим в группу шагом - марш!

План - конспект музыкального занятия «Музыкальный мяч»

Цель: передавать эмоциональный характер музыкального образа, развивать творческое воображение, побуждая их к передаче музыкальных образов посредством пластилинографии.

Задачи.

Образовательная: Активизировать действия детей в музыкально-речевой деятельности, расширять словарный запас.

Закреплять навык по определению характера музыки.

Развивающая: Развивать способность образного мышления, творческого подхода к выполнению задания.

Развивать активность, самостоятельность, эмоциональную отзывчивость, речь.

Развивать певческие навыки, ритмический слух, интонацию.

Воспитательная: Воспитывать чувство взаимопонимания, доброты, потребности радоваться общему делу.

Воспитывать интерес и любовь к музыке.

Воспитывать любовь к коллективному исполнению.

Оздоровительная: Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Способствовать формированию правильной осанки.

Материал: Ноутбук, мультфильм по стихотворению С. Я. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч», аудиозапись Спортивный марш И. Дунаевского, листочки с изображением спортивных мячей, пластилин.

Ход занятия:

Дети, входя в зал под «Спортивный марш» И. Дунаевского, и рассаживаются на скамейки.

Музыкальное приветствие:

«Здравствуйте, здравствуйте»

Муз. Рук: с каким настроением вы пришли на занятие?

Отв. Детей:

Муз. Рук: Дело было вечером, делать было нечего,

Кто на стульчике сидел, кто в окошечко глядел,

Лера куколку качала, ну, а Танечка скучала.

Игорек стоял, молчал, Алексей ногой качал.

Вдруг сказал всем громко Юра:

-Всех важнее физкультура!

-Ну а я, - сказал Андрей-

Считаю музыка нужней!

А вы как думаете ребята?

Отв. Детей:

Муз. Рук: Ребята, давайте не будем спорить. Я уверена, что вы ребята одинаково любите и физкультуру, и музыку.

Ребята, вы любите играть? А во что? Я загадаю загадку об одной из любимых игрушек детей.

- Любого ударишь он злится и плачет,

А этого стукнешь, то радости скачет (мяч)

Я предлагаю вам ребята посмотреть мультфильм, по стихотворению С. Я. Маршак «Мой веселый звонкий мяч». (просмотр)

Муз. Рук: Ребята, какой характер у мяча?

Отв. Детей:

Муз. Рук: а какая музыка соответствует характеру мяча, как вы думаете?

Ребята, я предлагаю вам выполнить музыкально-ритмические упражнения «Веселый мяч» муз. Можжевелова.

(Дети выполняют кружение с мячом, поскоки.)



Муз. Рук: Молодцы ребята, а сейчас вы можете пройти к столам и присесть на скамейки. Давайте, мы все сядем поудобнее, выпрямим спинки, положим ручки на колени, немного отдохнем и послушаем, о чем нам расскажет музыка. (Спортивный марш И. Дунаевского.)

Муз. Рук: Ребята какой характер у этого музыкального произведения? Какой темп? Что хочется делать, услышав ее?

Отв. Детей.

Муз. Рук: Правильно дети, музыка звучала

веселая, задорная, под эту музыку хочется играть.

Ребята я вам предлагаю шаблоны мяче, а вы раскрасьте мяч так, как вам подсказывает музыка.



(дети раскрашивают пластилином мячи под музыку)

Муз. Рук: Ребята, какие у вас получились замечательные мячи!

Муз. Рук: Ребята, ваши пальчики,

наверное, устали? Давайте выполним пальчиковую гимнастику. «Ежики» (массажные мячи).

Муз. Рук: (звучит музыка для рефлексии) Ребята, наше занятие подошло к концу. А давайте вспомним, что мы делали на занятии? Что вам больше всего запомнилось?

Отв. Детей.

План - конспект музыкального занятия «Такие разные мячи»

Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, отображенных в музыке разных композиторов, побуждая их к передаче образов посредством раскрашивания; расширение кругозора детей.

Задачи.

Образовательная: Активизировать действия детей в музыкально-речевой деятельности, расширять словарный запас.

Закреплять навык по определению характера музыки.

Развивающая: Развивать способность образного мышления, творческого подхода к выполнению задания.

Развивать активность, самостоятельность, эмоциональную отзывчивость, речь.

Развивать певческие навыки, ритмический слух, интонацию.

Воспитательная: Воспитывать чувство взаимопонимания, доброты, потребности радоваться общему делу.

Воспитывать интерес и любовь к музыке.

Воспитывать любовь к коллективному исполнению.

Оздоровительная: Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Способствовать формированию правильной осанки.

Материал: Проектор, видео – мультфильм по стихотворению А. Л. Барто «Петя на футболе», аудиозапись В.А. Моцарт «Марш Турецкого», листочки с изображением спортивных мячей, карандаши.

Ход занятия:

Дети входя в зал под музыку «Марш - бег» муз. Потапенко.

Музыкальное приветствие:

«Здравствуйте, здравствуйте»

Муз. Рук: Ребята, как вы знаете, музыка поднимает боевой дух спортсмена, им очень важно слышать подбадривающие слова и наполняющую силой музыку. Недаром многими композиторами и поэтами – песенниками было написано так много прекрасных спортивных гимнов, маршей. Спортивные детские песни помогают нам понять, насколько важна физкультура активность, бодрость, спортивный дух, стойкость, характер, воля к победе.

Мячи используются в различных видах спорта. Какие виды спортивных игр с использованием мяча вы знаете? (отв. Детей)

Я предлагаю вам ребята посмотреть мультфильм, по стихотворению А. Л. Барто «Петя на футболе». (просмотр мультфильма)

Про какой вид спорта был мультфильм? (отв. Детей) А значит, какой это мяч? (отв. Детей)

Ребята, а сейчас мы выполним музыкально-ритмические упражнения «Веселый футболист» муз. Можжевелова.

(Дети выполняют поскоки с изменением характера музыки, приставной шаг.)





Муз. Рук: Молодцы ребята, а сейчас вы можете пройти к столам и присесть на скамейки. Давайте, мы все сядем поудобнее, выпрямим спинки, положим ручки на колени, немного отдохнем и послушаем, о чем нам расскажет музыка. (В.А. Моцарт «Марш Турецкого»)

Муз. Рук: Ребята какой характер у этого музыкального произведения? Какой темп? Что хочется делать, услышав ее?

Отв. Детей.

Муз. Рук: Правильно дети, музыка звучала веселая, быстрая, под эту музыку хочется играть. Ребята я вам предлагаю на выбор спортивные мячи, а вы представьте себя

спортсменами и раскрасьте мяч так, как вам подсказывает музыка. (дети раскрашивают мячи под В.А. Моцарта)

Муз. Рук: Ребята, какие у вас получились замечательные мячи! Максим, а почему ты выбрал именно этот мяч? Маша, а почему ты свой мяч так раскрасила.....



Отв.
Дете
й



Муз. Рук:

Ребята, ваши глазки, наверное, устали? Давайте выполним гимнастику для глаз «Мячик прыгал и бежал» (видео-показ гимнастики).

Муз. Рук: (звучит музыка для рефлексии) Ребята, наше занятие подошло к концу. А давайте вспомним. О каких мячах мы говорили?

Отв. Детей.

Пальчиковая гимнастика с массажным мячом

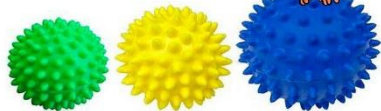
МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ,
ВЕСЬ КОЛЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЕМ
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЕМ.
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТ!
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!

Движения соответствуют тексту.



Мы возьмём в ладошки «Ежик»
(берем массажный мячик)
И потрем его слегка,
(в одной руке держим мячик, другой
проводим по нему)
Разглядим его иголки,
(меняем ручку, делаем тоже самое)
Помассируем бока.
(катаем между ладошек)



Дыхательная гимнастика

«ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ»

Материал: Коробка обклеенная тканью, коробочки для ворот, мячики из пенопласта или пластмассы и трубочки.

Цель: Развивать дыхание, силу выдоха. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: в игровой деятельности.

Ход игры:

Игра устанавливается на столе. С двух сторон располагаются по 1 игроку, вооруженных трубочками. Мячи кладутся в центр игрового поля. Задача игроков — забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.



«Музыкальные движения ради здоровья»

Дошкольный возраст - период, когда закладываются первоначальные способности, обуславливающие возможность приобщения ребенка к различным видам деятельности. Что касается области музыкального развития, то именно здесь встречаются примеры раннего проявления музыкальности, и задача педагога развить музыкальные способности ребенка, ознакомить ребенка с музыкой.

Педагоги ищут оптимальные пути обучения, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прежде всего - одно из первых и наиболее доступных средств самовыражения ребенка это- "танцевальная деятельность?" Дети, как хорошие актеры через пластику легко показывают любое состояние, изображают любой образ, умеют жить в созданном образе. Движение, ритм, музыка – эти слова неразрывно связаны между собой.

При помощи ритма происходит совершенствование навыков основных движений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, боковой галоп).

Занятия музыкально- ритмическими движениями направлены на повышение физических возможностей ребенка путем равномерного развития всей мышечной системы, а также на профилактику и коррекцию некоторых физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника и плоскостопие).

Музыкально - ритмические занятия имеют и большое оздоровительно - гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение ребенка. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Красивые движения, разученные на занятии, ребенок с радостью, интересом будет выполнять и дома. Ритмика закладывает надежный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребенка, для его серьезных занятий танцевальным творчеством, формирует любовь к танцам, движению на всю жизнь. Ритмика - это самый первый пропуск в мир красоты, здоровья, гармонии, музыкальности дошкольников.

Сценарий итогового мероприятия «Мой веселый, звонкий мяч»

Цель: создать у детей радостное настроение, совершенствовать с детьми способы владения мячом.

Задачи:

- развивать коммуникативные навыки детей
- развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Дети под спортивный марш входят в зал, строятся.

Ведущая: Ребята, сегодня я расскажу вам про Королевство волшебных мячей. Все в этом королевстве круглое – дома круглые, столы и стулья круглые, даже кровати круглые. А жители этого королевства играют только в такие игры, где есть мяч. Вы спросите, почему? Открою вам секрет. В зеркальном зале этой волшебной страны хранятся пять волшебных мячей. Сила у этих мячей огромная, волшебная.



Оберегают они своих жителей от всех болезней. Поэтому никто в королевстве Волшебных мячей не болеет, и все очень любят заниматься спортом и закаляться. Хотите побывать в королевстве Волшебных мячей? Тогда в путь. А что бы в дороге нам было веселее, споем песенку про мяч. **(ПЕСНЯ)**



Ведущий. Веселые у вас получились мячики! Ну что, ребята, продолжим наше путешествие? Путь к королевству мячей проходит по волшебной тропе с названием «Разминка». **(РАЗМИНКА)**

Ведущий. Ну вот мы и оказались у королевства мячей, но, чтобы попасть в него нам нужно посмотреть на себя в зеркало и улыбнуться, ведь с плохим настроением нас не

пропустят. Молодцы! А чтобы получить силу волшебных мячей, нам нужно пройти испытания! Вы готовы? Тогда давайте разделимся на две команды. (расчет на первый второй) А за нашим испытанием будут наблюдать жители этого королевства, во главе с королевой царства мячей! Она будет строго следить за нами и решит – достойны



ли мы силы этих волшебных мячей.

Давайте придумаем названия для наших команд. Команды готовы?

Ведущий: Вот, ребята, вам мячи, -

Тренируйтесь, силачи!

Кто их больше унесет –

Приз команде принесет.

1. Перенеси мячи.

На одной стороне площадки корзины, на середине обручи с мячами по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи из обруча в корзину. Каждый участник может взять только один мяч.



2. Игра-эстафета “Попрыгунчики”

Построить для игры две команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

Ведущий: Молодцы ребята! Уважаемая королева, вы довольны нашими ребятами?

Королева. Хорошо вы играете, а стихи про



мячи знаете?

Дети: Знаем!

Стихи

Ведущий: Вы сегодня все, ребята,
Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите
С самой лучшей стороны.

3. Проводится игра-эстафета «Прокати мяч»

Дети выстраиваются в две колонны. На другой стороне площадки стоят конусы. Детям дается в руки мяч и обруч. По команде дети при помощи обруча катят мяч до стойки и возвращаются назад. И так до последнего участника.

Ведущий: На спортивную площадку
Мяч весёлый нас позвал,
Чтобы каждый с ним сдружился
И сильней и крепче стал.

4. Игра-эстафета прыжки на мячах – фитболах

(учащиеся держатся за ушки мячей и прыгают до



стойки и обратно)

Ведущий. Молодцы ребята!

Королева. Здорово на мячах
гарцуете, а покажите-ка нам как
вы танцуете?

Танец с мячами

Ведущий (Построились в две
команды) Ребята. Наше

путешествие подошло к завершению. Слово предоставляется королеве царства мячей.

Королева. Итог. Вы все достойны силы волшебных мячей! Жителям королевства
очень понравилось, как вы проходили испытания, пели и танцевали, рассказывали
стихи. И мы решила наградить вас подарками!

Ведущий. Ребята, вы достойно справились со всеми испытаниями, которые
встретились на вашем пути, но, чтобы вернуться обратно в детский сад, мы должны
посмотреть в волшебное зеркало!

Ну вот мы и снова в детском саду.

Мы с мячом сегодня с вами повстречались,

Весело и дружно Вы соревновались.



понравилось?

Чтобы вам, ребята,
Ловкость развивать
Постарайтесь чаще с
мячиком играть.

Ведущий. Ребята,
где мы сегодня с
вами побывали?

Ребята, а что вы
делали для того,
чтобы получить силу
волшебных мячей?

Какое задание для
вас было самым
трудным?

Что вам больше всего

Приложение № 12

Подбор и оформление демонстрационного материала для детей и родителей

