

Программа
Программа
"Малыши открывают спорт"
"Малыши открывают спорт"
(обучение детей игре
"Пионербол")

МБДОУ д\с №62
МБДОУ д\с №62
г.Новочеркаска
г.Новочеркаска

Составила: инструктор по физкультуре
Богатырева И.Б.

І. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Этому способствуют подвижные игры, которые служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания психофизических качеств.

Значительное место в двигательной деятельности дошкольника отводится обучению играм с мячом. Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи. Непременное выполнение правил спортивных игр способствует воспитанию выдержки, честности, справедливости, ответственности перед командой, умения считаться с другими детьми. Дети приучаются самостоятельно находить выход из создавшейся игровой ситуации, добиваются высоких личных результатов, заботятся об общекомандном результате и стремятся к творчеству в игре. Все это создает предпосылки для успешного овладения дошкольниками элементами спортивных игр. Среди таких игр можно выделить пионербол.

Эта игра - разновидность волейбола. Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском.

Данная программа «Малыши открывают спорт» разработана и предназначена при организации кружковой работы по обучению детей игре в «Пионербол», и является вариативной частью рабочей программы по физическому развитию детей дошкольного возраста. Работа кружка рассчитана на 1 год.

Основной целью программы является: развитие физических качеств и повышение двигательной активности старших дошкольников средствами обучения спортивной игре «Пионербол» и создания эмоциональной среды при взаимодействии со сверстниками.

Задачи:

- познакомить детей с содержанием и правилами игры;
- обучать способам передачи, бросков, ловли мяча через сетку и умение принять их в игровой ситуации;
- упражнять детей в умении выбирать более целесообразные способы действий с мячом, умение ориентироваться на площадке;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы плечевого пояса, туловища и рук;
- развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.
- использовать игровые приемы и благоприятный эмоциональный фон в процессе обучения игре
- приучать детей играть в коллективе, подчинять собственные желания интересам коллектива;

Реализация программы основывается на **принципах:**

- систематичности;
- доступности;
- последовательности;
- учета возрастных особенностей;
- индивидуализации и дифференциации.

Дифференцированный подход в обучении детей игре «Пионербол» осуществляется путем:

- комплектования подгрупп с учетом состояния здоровья, двигательного развития и интересов детей;
- увеличением или уменьшением расстояния между парами играющих, веса и размера мяча;
- рациональной дозировкой физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.

Предполагаемый результат:

- овладение детьми игрой «Пионербол»;
- совершенствование физических качеств детей: ловкости, быстроты, координации, выносливости, силы рук;
- общее оздоровление организма дошкольников;
- интерес к спортивным играм.

II. Содержательный раздел.

Игра «ПИОНЕРБОЛ»- интересная, захватывающая, общедоступная для детей старшего дошкольного возраста.

«Пионербол»- игра командная, совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она эмоциональна, требует от игроков определенного напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника, а также хорошо координированных действий, ловкости, быстроты, смекалки, умения подавать и уверенно ловить мяч, метко и сильно бросать, пасовать товарищам.

В процессе игры совершенствуются навыки основных движений детей, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивается подвижность суставов пальцев и кистей рук, развивается точность, координация движений, улучшается двигательная реакция детей, воспитывается выдержка, уверенность и решительность.

Состав команды ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры - определенным количеством очков и таймов.

Игра «Пионербол» имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи.

Правила игры в «Пионербол»

Цель игры: Цель команды в игре – не дать мячу коснуться пола на своей половине, а перебросить его так, чтобы он упал на площадку противоположной команды.

Участники игры: Участвуют две команды, каждая команда состоит из 6 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан.

Судейство: Инструктор по физкультуре следит за выполнением правил игры: дает сигнал на начало и конец игры, при нарушении правил игроками, засчитывает очки, решает спорные мячи, контролирует время игры. Время игры. Играют до 10 очков, потом меняются площадками. Продолжительность игры 15-25 мин.

Время игры: Играют до 10 очков, потом меняются площадками. Продолжительность игры 15-25 мин.

Правила проведения игры «Пионербол».

Дети делятся на две команды, которые имеют свое название, например: «Затейники» и «Непоседы». Заранее выбираются капитаны команд. Команды приветствуют друг друга и располагаются на площадке в определенном порядке - 3 игрока на передней и 3 игрока - на задней линии. Во время игры игроки могут находиться в любом месте площадки; в момент подачи только в соответствующей зоне.

Игра начинается с подачи мяча двумя руками из-за головы*. Подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой и попадет на сторону противника. Если мяч упал на площадку и выкатился за ее пределы, команде засчитывается очко, если попал в игрока и, минуя площадку, улетел за ее пределы – тоже засчитывается очко, мяч отдается под сеткой подающей команде. Если при подаче мяч коснулся сетки или вылетел за пределы площадки, то подача мяча потеряна, и право подачи переходит в другую команду. При выигрыше подачи игроки меняются местами; при этом каждый игрок перемещается на одно место по движению часовой стрелки. Игрок, принявший мяч может перебросить его об-

ратно или передать мяч (пасовать) товарищу по команде. Игроки одной команды могут перекидывать мяч друг другу не более 3 раз.

Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. Игра состоит из 3-х партий. Для победы необходимо выиграть наибольшее число партий.

* Дети с диагнозом сколиоз, нарушение осанки перебрасывают мяч 2-мя руками (для симметричного укрепления мышечного корсета).

Формы, способы, методы, средства реализации программы

Основной формой реализации программы являются занятия.

Занятия кружка «Пионербол» проводятся с сентября по май 1 раз в неделю во второй половине дня.

Длительность занятия 30мин.

Занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительная часть занятия длится 4 – 5 минут – подготовка организма к предстоящей нагрузке (разминка: построения, перестроения, разные виды ходьбы, бега)
- основная часть занятия - 18- 20 минут - (упражнения с мячом, в парах, в тройках, подвижные игры, соревнования, эстафеты)
- заключительная – 3-5 минут.- снижение нагрузки на организм, приведение его в относительно спокойное состояние (малоподвижные игры, дыхательные и релаксационные упражнения)

Процесс обучения двигательным действиям делится на следующие этапы:

- первоначальное обучение (направленно на качество выполнения каждого движения);
- углубленное разучивание (отрабатывается точность выполнения движения, исправление ошибок);
- совершенствование навыков.

На каждом этапе ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств, методов и приемов.

Наглядные:

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физической культуре);

Словесные:

объяснения, пояснения, указания;

подача команд, распоряжений, сигналов;

вопросы к детям и поиск ответов;

беседа;

словесная инструкция;

Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

выполнение упражнений в игровой форме;

выполнение упражнений в соревновательной форме

Основным методом работы является **игровой**

Содержание упражнений для детей 6-7 лет

Упражнения с мячом:

- бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)
- бросание мяча вверх и ловля одной рукой не менее(10 раз подряд)
- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- катание друг другу набивного мяча;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад;
- отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;
- отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8м., по кругу, продвига-

ясь змейкой;

- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание вдаль на расстояние 6-12 м.;
- метание в вертикальную цель правой и левой рукой
- метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа;
- метание в движущуюся цель правой и левой рукой;
- метание в даль с нескольких шагов;
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места и с 2-3 шагов
- отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу;
- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Игры и упражнения

«Гонка мячей по кругу», «10 передач», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч капитану», «Мяч через сетку», «Горячий мяч», «Попробуй, отними», «Передай мяч», «Не давай мяча водящему», «Мяч среднему», «Ловкая пара», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Брось-поймай!», «Поймай мяч», «Волейбол с воздушными шарами», «У кого меньше мячей», «Собери мячи», «Меткий стрелок», «По местам!».

Игры малой подвижности

«Не урони мяч», «Добрые слова», «Тик-так», «Необычный художник», «Угадай, что пропало?», «Нитка с иглой», «Вперед с мячом», «Не урони мешочек».

Упражнение на снятие напряженности:

«Астры», «Саранча», «Червячок», «Черепашка», «Дерево».

Мониторинг физической подготовленности детей посещающих секцию Пионербол

Тесты для определения скоростных качеств

- 1. Бег на 10 м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту (табл. 8).

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждый 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

2. Прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенку. В карту обследования заносится лучший результат из двух попыток.

3. Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость).

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонён вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом в пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.

Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут). Фиксируется лучший результат.

4. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

5. Бросок теннисного мяча удобной рукой (тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка).

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 2- м с линиями деления через каждый 0,5 м.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

4. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

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

Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5. Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек.

6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты для определения выносливости.

1. Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Инструктору по физкультуре заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Инструктор по физкультуре дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок

Тесты для определения силы и силовой выносливости.

1. Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механистического динамометра.

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положения: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку подтянуть «сетку картошки» - сильно сжать прибор.

Делается по две попытки каждой рукой, между попытками делается 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

2. Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет.

№	Наименование показателя.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	Мал.	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		Дев.	3,0 – 2,8	2,6 – 2,2	2,5 – 2,1
2	Время бега на 30 м со старта (сек.)	Мал.	8,5 – 8,1	8,0 – 6,5	7,2 – 6,0
		Дев.	8,5 – 8,2	8,1 – 6,5	7,2 – 6,1
3	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал.	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дев.	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
4	Бег на выносливость: дистанция (м)	Мал.	500 – 750	750 – 1500	1500 – 2000
		Дев.	500 – 750	750 – 1500	1500 – 1800
	продолжительность (мин)	Мал.	3,0 – 5,0	5,0 – 10,0	10,0 – 14,0
		Дев.	3,0 – 5,0	5,0 – 10,0	10,0 – 13,0
5	Длина прыжка в места (см)	Мал.	85 – 130	100 – 150	130 – 155
		Дев.	85 – 125	90 – 140	125 – 150
6	Длина прыжка с разбега (см)	Мал.	120 – 145	130 – 180	180 – 210
		Дев.	120 – 145	130 – 170	150 – 200
7	Высота прыжка вверх с места (см)	Мал.	14 – 20	17 – 30	22 – 32
		Дев.	14 – 20	16 – 30	18 – 31
8	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал.	1 - 3	3 - 15	7 - 21
		Дев.	2 - 5	3 - 20	15 - 45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	Мал.	160 – 230	175 – 300	220 – 350
		Дев.	150 – 225	170 – 280	190 – 330
1	Дальность броска теннисного мяча (м)	Мал.	5 – 9	7 – 12	11 – 15
		Дев.	4 – 9	6 – 10	8 – 11
1	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал.	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Дев.	15 – 25	26 – 40	40 – 55
1	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал.	5 – 10	11 – 20	35 – 70
		Дев.	5 – 10	10 – 20	35 – 70
1	Статическое равновесия (сек.)	Мал.	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Дев.	15 – 28	30 – 40	45 – 60
1	Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)	Мал.	11 – 17	12 – 25	15 – 30
		Дев.	10 – 15	11 – 20	14 – 28

1	Наклоны вперёд из положения стоя (см)	Мал. Дев.	3 – 6 6 – 9	4 – 7 7 – 10	5 – 8 8 - 12
---	---------------------------------------	--------------	----------------	-----------------	-----------------

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

**III. Организационный раздел программы
Площадка и инвентарь для игры в «Пионербол».**

Для игры нужна чистая, ровная площадка размером: 4 x 8, 5 x 10, 6 x 12, или 7x14 метров, в зависимости от условий детского сада. Границы площадки очерчиваются белой линией. Волейбольная сетка делит площадку пополам и натягивается так, чтобы верхний край ее был на уровне вытянутых вверх рук ребенка - от 120 до 135 см от поверхности площадки. Играют детским резиновым мячом диаметром 18-20см. Для игры понадобятся так же свисток, табло с цифрами.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ КРУЖКА «ПИОНЕРБОЛ»

№	Содержание занятия	Месяц	Количество занятий
	Диагностика физической подготовленности детей - контрольные занятия	Сентябрь	2 занятия
I.	Первоначальный этап обучения:		
1.	Упражнения с мячом из положений лежа, сидя, стоя на коленях Бросок мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.	Сентябрь	1 занятие
2.	Подбрасывание и ловля мяча: а) с хлопком; б) с поворотом. Бросок мяча в цель удобным для ребенка способом. Игры: «Кого назвали, тот ловит», «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча», «Сделай фигуру».		1 занятие
1.	Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча.	Октябрь	1 занятие
2.	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте в парах.		1 занятие
3.	Бросок мяча в цель, способ: двумя руками от груди.		1 занятие
4.	Передвижение по площадке с мячом. Игры: «Мяч, водящему», «Займи свое место», «10 передач».		1 занятие
1.	Бросок мяча в высоту /как можно выше/ и его ловля.	Ноябрь	1 занятие
2.	Передача мяча друг другу двумя руками от груди при движении.		1 занятие
3.	Бросок мяча вдалеку из-за головы.		1 занятие
4.	Освоение приемов смены места на площадке при игре в «Пионербол». Игры: «Не ошибись», «Кто дальше», «Выбивной»		1 занятие
II	Углубленное разучивание:		
1.	Перебрасывание мяча с одной руки на другую.	Декабрь	1 занятие
2.	Передача мяча в шеренге, по кругу.		1 занятие
3.	Бросок мяча через сетку.		1 занятие
4.	Овладение навыком смены мест играющих в «Пионербол» по сигналу. Игры «Чья команда не ошибется», «Займи свободный кружок».		1 занятие
1.	Перебрасывание мяча в парах различными способами: а) от груди б) из-за головы в) снизу. Бросок и ловля мяча через сетку в парах.	Январь	1 занятие
2.	Переход с подачей мяча.		1 занятие
3.	Игры: «Передай - садись», «не урони мяч», «У кого меньше мячей».		1 занятие
1.	Передача мяча в тройках, шестерках.	Февраль	1 занятие
	Броски мяча через сетку двумя руками из-за головы от линии броска.		1 занятие
3.	Переход с подачей.		1 занятие

4.	Игры: «Поймай мяч», «Перебрось мяч через сетку», «Борьба за мяч».		1 занятие
III Совершенствование			
1.	Учебная игра. Освоение детьми правил игры «Пионербол» Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Займи свободный кружок», «Защита крепости», «Волейбол с воздушными шарами», «Мяч в воздухе».	Март	4 занятия
2.	Учебная игра. Закрепление детьми правил игры в «Пионербол».	Апрель	4 занятия
3.	Игра – соревнование между командами детей подготовительных групп в «Пионербол».	Май	2 занятия
	Диагностика физической подготовленности детей - контрольные занятия		2 занятия
	Итого:	35 занятий	

План дополнительных мероприятий кружка «Пионербол»

№	С о д е р ж а н и е	Ответственный	Сроки
1.	Консультация для воспитателей старшей и подготовительной группы по теме: «Игры с мячом»	инструктор по физкультуре	октябрь
2.	Знакомство детей с историей создания мяча /чтение литературы о мяче, беседы с детьми/	воспитатель	Ноябрь
3.	Консультация дня родителей детей посещающих секцию «Пионербол» по теме: «Малыши открывают спорт»	инструктор по физкультуре	декабрь
4.	Знакомство детей с «Музеем мяча»	инструктор по физкультуре	В течении года
5.	Сбор иллюстраций с видами спорта	воспитатель	
6.	Просмотр спортивных передач по телевидению	родители	В течении года
7.	Беседы о просмотренных спортивных передачах	воспитатель	январь
8.	Дидактические игры: «Назови вид спорта», «Что ты знаешь об этой спортивной игре», «Назови спортсменов»	воспитатель инструктор по физкультуре.	по апрель
9.	Экскурсия на стадион «Энергия» (НЭВЗ)	инструктор по физкультуре	
10.	Чтение художественной литературы о спорте	воспитатель	В течении года
11.	Наблюдение соревнований по волейболу День открытых дверей	инструктор по физкультуре .	по апрель
12.	Занятие спортивной секции «Путешествие мяча»	инструктор по физкультуре	по Май
13.	Игры с мячом(в течении дня в самостоятельной двигательной деятельности и по инициативе воспитателя)	воспитатель	В течении года

Занятие кружка «Пионербол».

Тема: «Путешествие мяча».

Возраст.: старший дошкольный возраст.

Задачи занятия:

1. Создать благоприятный эмоциональный фон в процессе игры;
2. закрепить навыки передачи, ловли мяча через сетку и умение принимать их в игровой ситуации;
3. укреплять мышцы плечевого пояса, туловища и рук;
4. способствовать выработке правильной осанки;
5. развивать скоростно-силовые способности рук, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
6. закрепить знания детей об истории создания мяча и играх с ним.

Предварительная работа:

1. Беседы воспитателя в группе о спортивных играх с мячом
2. Чтение познавательной литературы и рассматривание иллюстраций с видами спорта;

Литературный ряд:

1. Загадки о мяче
2. Пословицы о спорте

Музыкальный ряд:

1. Инструментальная музыка
2. «Воздушная кукуруза»
3. «Игра с мячом» (Ритмическая мозаика)
4. Релаксационная музыка

Изобразительный ряд:

1. Иллюстрации спортивных игр с мячом
2. Рисунки детей «Моя любимая игра».

Оборудование и материал:

Эмблемы, магнитофон, мячи, волейбольная сетка, свисток, разные мячи (попрыгун, волейбольный, резиновый, футбольный, теннисный, массажный, хоп, медбол, гимнастический, резиновый)

Взаимодействие специалистов:

Психолог: проведение диагностики по выявлению интересов детей.

Врач: оценивает состояние здоровья детей и дает рекомендации при проведении физкультурно - оздоровительной работы.

Воспитатель: чтение литературы о мяче, беседы с детьми, создание музея мяча.

Руководитель изо.: рисование картин «Моя любимая игра».

Муз.руководитель: помощь в подборе музыкального сопровождения.

Логопед: расширение словарного запаса по теме «Мяч»

Ход занятия:

Беседа с детьми: «Моя любимая игра». Рассказы детей о мячах в «Музее мяча».

Инс. по физкультуре:

Ребята, сегодня у вас есть возможность отправиться в путешествие мяча. Если вы готовы, то занимайте свои места.

Далеко отсюда, в тропических лесах Америки растут высокие каучуковые деревья. Ветви этого дерева тянутся к солнцу.

1. Упр. «**Высокие деревья**».

И.п. - лежа на спине. (Максимальное вытяжение) бр.

Ветер качает ветки деревьев.

2. Упр. «**Ветер**».

И.п. - то же. Смена положения рук, вверх-вниз, не касаясь пола, (произносить ш-ш-ш) 8р.

Ствол у каучукового дерева очень крепкий.

3. Упр. «Ствол».

И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки на полу. Поднять таз от пола, удержать, вернуться в и.п. бр.

Чтобы удержать такое высокое дерево, корни разрослись, переплелись и уходят в глубь земли.

4. Упр. «Корни».

И.п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять ноги от пола, поочередные движения прямыми ногами (вертикальные и горизонтальные ножницы). Упражнение на дыхание.

По стволу дерева течет каучуковая смола.

5. упр. «Капелька». И.п. - лежа в позе группировке. Раскачивание вперед назад, (кап- кап)

Чтобы получить резину смешаем каучуковую смолу с серой.

6. упр. «Мешалочки». И.п. - лежа на животе, прямые руки и ноги приподняты над полом. Перекрестные движения рук и ног.

Получилась резина, эластичная, прочная.

7. упр. «Резина». И.п. - лежа на животе, руки вверху. Поднять правую руку, левую ногу от пола, удержать, вернуться в и.п., тоже другой рукой и ногой.

Проверим работу насосов.

8 упр. «Насосы и насосики». И.п.- лежа (инд.) по желанию детей. Отжимание, (с-с-с).

А теперь накачаем мячи воздухом.

9. упр. «Мячи». И.п. - из позы группировки, сидя на пятках, перейти на низкие, средние, высокие четвереньки.

Проверим упругость наших

мячей.

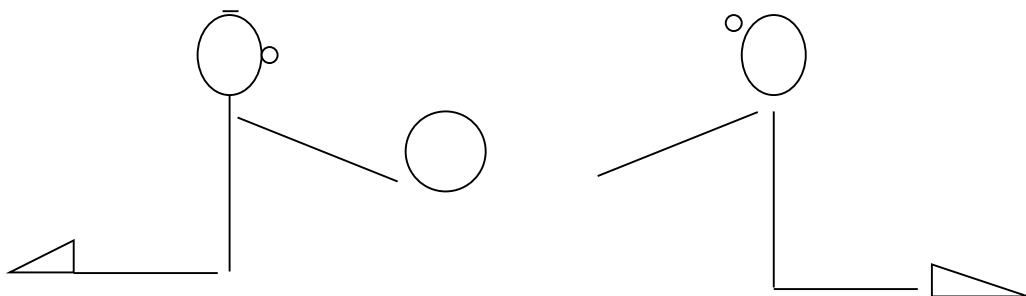
1 0. упр. «Попрыгунчик». И.п. - стоя на высоких четвереньках. Прогнуть и выгнуть спину в поясничном отделе.

Пора нашим мячам в художественную мастерскую.

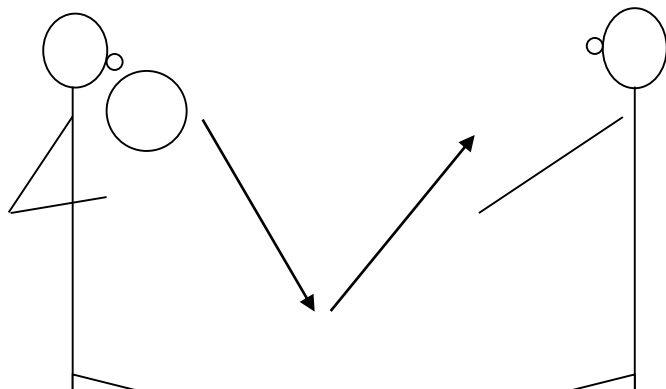
11. упр. «Художники». И.п. - сидя, упор руками сзади, ноги приподняты над полом, носки вытянуты. Движения прямыми ногами.

Пора испытать наши мячи:

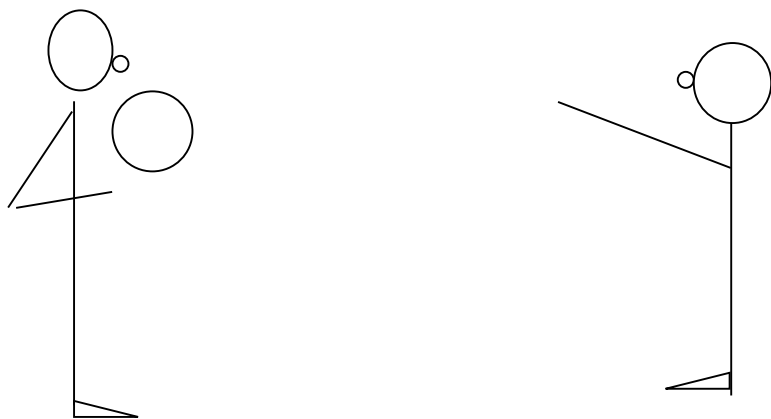
а) перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях (8р);



б) бросание мяча друг другу с отскоком от пола (8р);



в) перебрасывание мяча ДРУГ ДРУГУ ОТ ГРУДИ (8р);



Испытание наши мячи прошли удачно, и попали к ребятам во двор.

Чур-чура, чур-чура,
Во дворе идет игра.

Самостоятельная игра детей с мячом.

Внимание! Внимание! На стадионе «Крепыш» начинается дружеская игра в «Пионербол» между командами «Попрыгунчики» и «Непоседы». (Дети строятся, делятся на две команды). Игра состоит из 2-х партий, счет до 10 очков.

Дети благодарят друг друга за игру.

«Вот и закончилось путешествие мяча.»

Весь день ребята играли со своим замечательным другом, а вечером настало время расставаться. Ребята обняли своих друзей и прощались с ними. Но, вы не грустите, ведь завтра будет новый день и вы снова встретитесь со своими мячами, и будете вместе придумывать интересные игры».

Подвижные игры с элементами пионербола

Приучать детей к пониманию сигналов следует в игровой форме. Этому содействуют подвижные игры с элементами пионербола.

На начальном этапе это различные подвижные игры с мячом, способствующие освоению техники ловли и передачи мяча. Например, «Подбрось и помай» (подбрасывание и ловля мяча с хлопком, с поворотом), «Поймай и передай» (передачи в парах, держа мяч двумя руками снизу, от груди и т.д.), «Мой веселый, звонкий мяч» (отбивание мяча об пол двумя руками и одной, ловля мяча после отскока от пола) и другие.

«Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. По свистку все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. В финале раздается свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

«10 передач»

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга (см рисунок 3 во вложенном файле). У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

«Кого называли, тот и ловит»

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч становится в центр круга. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если та-

ковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз. В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и показывается жест - согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу.

«Мяч капитану»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее (см. рисунок 5 во вложенном файле). По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану. Игра останавливается свистком. Команда-победитель определяется по жесту - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

«Мяч через сетку»

Дети становятся парами напротив друг другу и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю. В финале раздается свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

«Горячий мяч»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест - согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра идет до тех пор, пока не останется один ловкий игрок (жест судьи в сторону победителя). Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

«Попробуй, отними»

Дети располагаются по кругу на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Выполнять передачу соседним игрокам запрещается. Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе или хотя бы дотронуться до мяча рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест - переход игроков). Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего.

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

«Передай мяч».

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три — беги!» Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадет мячом в 2—3 человек, все снова встают в круг, и игра повторяется.

«Не давай мяча водящему».

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. Ребята перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последним бросил мяч или не уберег его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося».

Правила игры: мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

«Мяч среднему».

Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3—4 круга. Внутри круга — водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила игры: бросать мяч, по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

«Ловкая пара».

На полу рисуют шесть параллельных линий на расстоянии 1 м одна от другой. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая, справа). На сигнал «Начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает 2—3 шага назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самых последних границ.

Правила игры: надо бросать мяч, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч.

Усложнение: добавляются еще линии с каждой стороны.

«Мяч водящему».

2—3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед правофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает мяч еще раз.

«Догони мяч».

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остается свободным. Поэтому ребенку, стоящему справа от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

Правила игры: мяч надо передавать только соседу после слова «беги»; водящий начинает движение тоже по этому сигналу, уронивший мяч поднимает его.

«Брось-поймай!».

Играющие бросают мяч через натянутую волейбольную сетку, пробегают под ней и ловят мяч сразу или после того, как он отскочит от пола.

«Поймай мяч».

Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2—3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Правила игры: водящий, коснувшийся мяча, меняется местом с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.

«Волейбол с воздушными шарами».

Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды, по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила игры: нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а сразу же отбивать.

«У кого меньше мячей».

Дети делятся на две равные команды по 5-6 человек. Командам дается по 6 мячей. По свистку игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй сви-

сток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после свистка окажется меньше мячей.

Правила игры: мячи перебрасываются с любого участка площадки; нельзя бросать мячи под сеткой; нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи.

«Собери мячи».

В Центре зала корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети – собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

«Меткий стрелок»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бегать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Инструктор объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Игра – эстафета «По местам!».

Дети строятся в две колонны друг против друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команду «По местам!», дети должны занять свои места в колонне. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

Игры малой подвижности

1. Игра – эстафета «Не урони мяч». Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках мяч, они – водящие. По сигналу инструктора, дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает мяч вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

2. «Добрые слова». Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Инструктор говорит: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой? Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, скромный, ласковый и т.д.).»

3. «Тик-так». Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка часов», он закрывает глаза и встает в центр круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Текст

Движения

Тик-так, тик-так.

Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо,

Шаг влево, шаг вправо.

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись -

Водящий вытягивает
руку вперед.

Час который, покажи.

Поворачивается на
месте вокруг себя.

После слова «покажи»-

останавливается.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

4. «Необычный художник». У каждого ребенка скакалка. По сигналу дети выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

5. «Угадай, что пропало?» Дети сидят на полу. Инструктор раскладывает 5-6 разных предметов и дает детям время запомнить их. Затем предлагает детям закрыть глаза и убирает один из предметов. После этого дети открывают глаза и отгадывают, что пропало.

6. «Нитка с иглой». Дети держатся за руки, образуя целую цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, инструктор предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя

«воротики». После этого инструктор ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

7. **«Вперед с мячом».** Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.
8. **«Не урони мешочек».** Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу инструктора.

Упражнения на снятие напряжения и усталости

1. И.п. стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.
2. И.п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.
3. **«Астры».** Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем.

(Дети медленно встают с корточек, затем поднимают руки).

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки).

Мы – красивые цветы,
Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза).

4. **«Саранча».** И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и.п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. **«Червячок».** Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить; 3-4 – и.п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. **«Черепашка».** Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3-4 – и.п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. **«Дерево».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок припоят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

**Памятка для родителей
при выборе мяча и организации игр с ним**

Выбор мяча

УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ ВЫ РЕШИЛИ КУПИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ МЯЧ?

Мяч должен быть удобен и не вызывать у ребёнка слез от ощущения собственной неловкости!

Прыгучесть.

Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч «не прыгучий» может быть «мячом катучим». Например, стеклянные шарики именно своей «не прыгучестью» и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице качество прыгучести становится особенно важным – «непрыгучий» мяч кажется неживым.

- Тяжесть/легкость.

Для ребенка, только начавшего ходить, тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Для малыша очень важно научиться соизмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидения результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш ребёнок управляется с большим резиновым мячом и легким надувным.

- Цвет.

Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышкой едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

- Качество поверхности.

Очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексном восприятии их свойств и пр. Рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

- Окраска.

Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно для ребенка.

Минимальный набор мячей

Необходимы: 1 небольшой резиновый мяч, 1–2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.

Дома и на улице.

Дома лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИГР С МЯЧОМ

1. Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.
2. Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего ребёнка.
3. Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
4. Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
5. Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Учите прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.
6. Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
7. Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Методическое обеспечение:

1. Алексеева Н.Н. Спорт. Летние виды. [Текст]. Тематический словарь в картинках. – М.: Школьная пресса, 2010. – 24.
2. Николаева Н.И. Школа мяча. [Текст]. - СПб., Детство-пресс – 2008.-96.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. [Текст]. –М.:ТЦ Сфера – 2002. – 128.
4. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [Текст]. - М.: Просвещение, 1992. – 159.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. [Текст]. - М.: Просвещение, 1983. - 144.
6. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. [Текст]. – М. Педагогика, 1978.- 168.
7. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. [Текст]. - М.: Просвещение, 1982. – 96.
8. Гришин В.Г. Мяч через сетку. [Текст]. Дошкольное воспитание №9 – 1993 – стр.38.

