Обобщение педагогического опыта

**Тема: «Влияние спортивных игр на физическую подготовку детей 6-7 лет к школе».**

Выполнила: инструктор по физической культуре

МБДОУ д/с №5 «Теремок»

Рыбакова В.Н.

**План.**

1. Введение……………………………………………………………………...3
2. Цель и задачи педагогического опыта……………………………………..6
3. Теоретическое обоснование педагогического опыта…………..…………7
4. Практическая часть…………………………………………………………10
5. Характеристика действий с мячом и методика обучения им детей 6-7 лет …………………………………………………………………………...10
6. Организация работы с детьми старшего дошкольного возраста по развитию ручной ловкости и умелости посредством специально подобранных упражнений с мячом.……………………………………….13
7. Диагностика результативности опытной работы по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами спортивных игр.…………………………………………………………….15
8. Заключение ……………………………………………………………….....18
9. Литература ………………………………………………………………......19
10. Приложения……………………………………………………………...…..20

**Введение.**

**Актуальность исследования***.* Проблема готовности дошкольников к предстоящему обучению в школе отнюдь не нова, она всегда находилась в центре внимания педагогов и психологов с тех пор, как появились общественные учебные заведения. Однако ее решение неизменно меняется в зависимости от новых тенденций в самой системе образования, которые в свою очередь отражают изменения, происходящие в общественном сознании. В отечественной и зарубежной психолого-педагогической науке проблема готовности детей к школьному обучению исследовалась в различных аспектах. Выдающимися педагогами прошлого было выдвинуто немало интересных идей о том, что детям нужно давать не только знания, но и развивать их активность, самостоятельность, приучать к умственному труду (П. Вержерио, Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, Ф. Рабле, Ж. Ж. Руссо).

В дальнейших психолого-педагогических исследованиях разрабатывались многочисленные проблемы, связанные с решением вопроса формирования готовности дошкольников к обучению в образовательных учреждениях. Среди них ведущая роль отводилась определению путей обеспечения преемственности в воспитательно-образовательной работе смежных звеньев процесса воспитания (З. Н. Борисова, Н. К. Крупская, А. П. Усова и др.); изучению границ и потенциальных возможностей детей дошкольного возраста в овладении знаниями, умениями, навыками, способами разносторонней деятельности и эмоционально-волевой регуляции своего поведения (Л. И. Божович, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, В. С. Мухина, Т. В. Тарунтаева и др.); выявлению общих психо-физиологических особенностей развития старших дошкольников (П. П. Блонский, Л. С. Выготский, Ю. Ф. Змановский, А. А. Любинская, С. Л. Рубинштейн и др.).

Большинство современных педагогов и психологов подготовку детей к школе рассматривают с позиций формирования их интеллектуальной готовности к обучению, обеспечивающей полноценную адаптацию дошкольников к школе (А. В. Запорожец, П. Я. Гальперин, Н. Н. Поддъяков, Т. В. Тарунтаева, Ю. В. Карпов, Э. В. Хачатрян, Т. С. Яковлева и др.). В качестве системообразующего ядра данной готовности выступает понятие интеллекта. Я в целом разделяю позиции данных авторов, но, вместе с тем, вынуждена констатировать, что структура дефиниции “личностная готовность к обучению в школе” в рамках данной теоретической концепции в настоящее время остается недостаточно изученной, что вызывает необходимость дальнейшего исследования ее отдельных компонентов и, прежде всего, двигательной активности детей дошкольного возраста и способов ее развития .

Поступление в школу и начальный период о бучения в школе вызывает перестройку образа жизни и деятельности ребенка.

**Актуальность** данного исследования заключается в том, что в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость разработки и проведения комплекса спортивных и подвижных игр для детей дошкольного возраста. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма.

Психофизические качества (быстрота, сила, гибкость и ловкость) имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занимались педагоги Е.Н. Вавилова, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова и другие. Как указывают специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Ловкость, по определению Л.П. Матвеева, - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Наиболее полное и глубокое изучение проблемы ловкости принадлежит выдающемуся физиологу Н.А. Бернштейну. Он дает глубокий анализ ловкости и называет ее не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида. Н.А. Бернштейн дает следующее определение ловкости: ловкость есть способность двигательно выйти из любого положения, то есть, способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво. Эффективней всего физические качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе подвижных и спортивных игр с различной атрибутикой.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» упражнения и действия с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему даст мяч.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Как указывает Э.Я. Адашкявичене, в упражнениях и играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. А.В. Кенеман подчеркивала благоприятное влияние упражнений с мячом на физическое развитие и работоспособность дошкольников. Упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста. Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей 6-7 лет, готовящихся к обучению в школе.

Именно поэтому мне кажется необходимым изучение особенностей влияния разнообразных действий с мячом на развитие ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях важно проводить комплекс за­нятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершен­ствование движений детей, используя при этом методику обучения, стимулирующую работу мышления, развитие воображения и творческой активности. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направ­ление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразитель­ность движений, хорошую пространственную ориентировку. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однообразие и монотонность действий снижают интерес у детей. Упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей.

Актуальность, социальная научная значимость проблемы и ее недостаточная разработанность в педагогической литературе обусловили выбор темы исследования: «Влияние спортивных игр на физическую подготовку детей 6-7 лет к школе».

**Цель и задачи педагогического опыта.**

Подготовка детей старшего дошкольного возраста к успешному обучению в школе - важнейшая задача детского сада и родителей. Эта подготовка предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и в первую очередь его полноценное физическое воспитание.

В связи с этим можно так сформулировать **цель исследования**: выявить условия физической готовности детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе на основе спортивных игр с мячом.

Для достижения поставленной цели я определила следующие **задачи:**

1. Определить особенности методики проведения упражнений и игр с мячом с детьми 6-7 лет.
2. Подобрать и апробировать серию упражнений и игр с мячом для развития ручной ловкости и умелости у детей 6-7 лет.
3. Исследовать влияние целенаправленного включения в физкультурно-оздоровительную работу упражнений и игр с мячом на развитие ручной ловкости и умелости у детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза** состоит в предположении, что систематическое включение упражнений и игр с мячом в работу с детьми будет существенно влиять на физическую подготовку детей 6-7 лет к школе.

**Методы исследования**:

* изучение и анализ методической и научно-практической литературы.
* обобщение данных наблюдения.
* эксперимент.
* метод тестирования.
* комплексное внедрение на занятия с детьми здоровьесберегающих технологий.
* активное использование наглядности в работе с детьми.

Данное исследование проводится на базе МДОУ д/с №5 «Теремок» комбинированного вида, находящегося по адресу Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Коминтерна 42 «А», в подготовительных к школе группах №2 «Пчелка» и №9 «Кораблик».

По разделу физическое воспитание наш детский сад работает по следующим программам:

* «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.В.Васильевой;
* Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»;
* В.Т.Кудрявцев «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет».

Они направлены на всестороннее развитие ребёнка в процессе его двигательной активности, выработке основ здорового образа жизни.

**Теоретическое обоснование педагогического опыта.**

Теоретическая новизна исследования состоит в анализе работ отечественных педагогов и психологов, а так же выявлении их основных идей в формировании физических качеств с помощью спортивных игр и упражнений с мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Подготовка детей к овладению письмом - один из компонен­тов деятельности ДОУ, обеспечи­вающей преемственность воспи­тательно-образовательного про­цесса ДОУ и школы и облегчение перехода детей к выполнению социальной функции ученика. Успешное решение этой задачи возможно только при использо­вании всего потенциала дошколь­ного образования и взаимодей­ствии всех педагогов учреждения. Их совместные усилия способны создать систему, гармонично воз­действующую на личность ре­бенка и подготавливающую его к будущей деятельности. Физи­ческая культура - неотъемлемая часть этой воздействующей си­стемы.

На протяжении ряда лет (1985 - 1990) сотрудники фа­культета физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена изучали про­блему подготовки детей к шко­ле и роли физической культу­ры в этом процессе.

Как педагогов, так и медицин­ских работников волнует ухуд­шение здоровья детей при пере­ходе к систематическому обучению. Исследования показали, что для большинства самый сложный предмет в начальной школе - письмо, так как этот вид учебного труда вызывает сложности у ре­бенка.

Двигательный компонент письма требует четкой координации движений, длительной фиксации суставов и, кроме того, связан со значительной статичес­кой нагрузкой, обусловленной неподвижной позой. Несовер­шенная нервная регуляция дви­жений, слабое развитие мелких мышц руки, низкая выносливость по отношению к статическим нагрузкам у детей этого возрас­та усложняет овладение навыком письма.

Этот процесс подчиняется закономерностям формирования любого двигательного навыка. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем легче формируют­ся двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретается при выполнении физических упражнений - специально подобран­ных, методически правильно организованных движении и сложных видов двигательной де­ятельности.

Для решения этих задач детям старшего дошкольного возраста предлагаются игры с элементами спорта - баскетбол, волейбол, футбол и теннис. Все они имеют одну общую особенность - вза­имодействие с мячом. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, кото­рое дает полноту ощущения фор­мы. Шар оптимально задействует все анализаторы. Совместная рабо­та двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного ана­лизаторов, которые включаются в работу при выполнении упраж­нений с мячом, усиливают эффект положительного воздействия на совершенствование точных дви­жений рук и пальцев. Используя элементы спортивных игр на за­нятиях, дети привыкают к рабо­те с мячами разных размеров, форм и текстур поверхностей, что развивает мелкую моторику рук. Цвет воздействует на психичес­кое состояние ребенка и его фи­зиологические функции.

В процессе обучения дети ра­ботают не только с профессио­нальными мячами, но и с други­ми предметами (кубики, мешоч­ки с песком, мячи малого диаметра). Так, обучая игре в баскетбол, мож­но использовать при броске в корзину не только мяч, но и ме­шочки с песком, кубики. При обучении игре в теннис рекомен­дуется отбивать мяч не только о ракетку, но ракеткой об пол, сте­ну. Во время игры в волейбол можно заменить большой мяч на маленький. Его легче взять в руки и бросить. Отбивать удоб­нее большой мяч, нежели ма­ленький. Все эти рекомендации расширяют зону обучения детей и влияют на формирование дви­гательного навыка.

В процессе физического вос­питания развиваются разнообраз­ные качества спортивно-игровой деятельности, в том числе необ­ходимые для формирования гра­фического навыка письма.

Координация движений - со­гласование работы всех мышц тела, в результате чего движения ста­новятся размеренными, пластич­ными, экономными и при этом не заметно, что отдельные мышцы (антагонистические) действуют противоположно. Цельное движе­ние, пусть даже самое простое, представляет собой сложные со­четания рефлексов, образующих один сложный двигательный реф­лекс. Наличие обратной связи, т.е. сигнализации, поступающей в кору головного мозга во время движения, позволяет контролиро­вать его выполнение и управлять им.

Поскольку координация дви­жений развивается наиболее ус­пешно в детском возрасте и со­храняется длительное время, сте­пень развития зрительного и двигательного контроля за дви­жениями к моменту поступления в школу определяет успешность овладения письмом.

Развитию координации дви­жений способствует применение различных физических упражне­ний системы «глаз-рука». Осо­бенно полезны в этом отноше­нии игры с мячом, обручем, пал­кой.

Любое ощущение обладает ря­дом характеристик, среди которых, помимо его качества, интенсивно­сти, длительности, необходимо назвать еще и пространственный компонент. Различение простран­ства у ребенка складывается по­степенно, становясь из смутного и отрывочного более четким и це­лостным. Дети сначала овладева­ют различением направлений по горизонтали и вертикали, затем правой и левой стороны. Далее об­разуется ориентация в окружаю­щем пространстве, требующая за­крепления связи между движени­ем и словом. Особое значение для развития пространственных пред­ставлений у ребенка имеет обра­зование систем связей между зри­тельным, слуховым и двигатель­ным анализаторами в процессе предметных действий и игр. Этим требованиям полностью отвечают занятия физическими упражнени­ями с мячами.

Ориентация в пространстве на­чинается с различения направле­ний в собственном теле. В процессе дошкольного воспитания именно на физкультурных заня­тиях дети больше всего упраж­няются в этой области. На таких занятиях требуется быстрое оп­ределение правой и левой сторо­ны, переключение с одного на­правления на другое. Выполняя упражнения, дети постоянно сталкиваются с необходимостью измерительных действий. В таких условиях образуется связь про­странственных представлений с количественными, развивается способность оперировать про­странственными величинами в воображении.

Многие авторы настоятельно рекомендуют развивать глазомер детей путем разнообразных иг­ровых действий с мячом, где кинестезия руки вместе со зре­нием активно включается в про­цесс измерения.

В самых различных видах де­ятельности человек сталкивает­ся с задачей овладения объектив­но заданным в ней ритмом. А для этого ему Необходимо иметь чув­ство ритма - способность, про­являющуюся при воспроизведе­нии ритмически организованных элементов временного ряда.

Исследования показали, что чувство ритма развиваемо. Значи­тельный вклад в решение этой задачи вносят физкультурные занятия, проводимые с дошколь­никами, так как многие физичес­кие упражнения циклические. Занимающимся необходимо по­стоянно осваивать ритмические структуры упражнений. Многооб­разие таких структур обогащает опыт ребенка. Счет, используемый инструктором при выполнении упражнений, также способствует чувству ритма. Включение в за­нятия движений под музыку по­вышает эмоциональный настрой, дает ребенку возможность раскрепоститься и самовыразиться.

Двигательный анализатор человека достигает очень высокого совершенства. Среди других функций движения пальцев руки имеют особое значение, так как влияют на развитие высшей нервной деятельности ребенка. Развитие ручной умелости осуществляется на различных занятиях. Однако слабо развитые мелкие мышцы кисти быстро приводят к утомлению. Часто дети отказываются от такой деятельности, мотивируя свое нежелание усталостью руки.

Различные виды деятельности требуют участия обеих рук. Ис­следователи говорят о необходи­мости развития как правой, так и левой руки и советуют выпол­нение действий с предметами распределять между ними. На физкультурных занятиях упраж­нения выполняются правой и левой рукой поочередно, что стимулирует развитие обеих рук. В этом также проявляется пре­имущество занятий физически­ми упражнениями с мячом.

Таким образом, в дошкольном возрасте необходимо развивать у ребенка координацию движений, пространственные представле­ния, чувство ритма и ручную умелость для подготовки его к овладению письмом. А гак как развитие этих качеств - задача физической культуры, то имен­но занятия физическими упраж­нениями с мячами вносят зна­чительный вклад в подготовку детей к обучению в школе.

Игры, используемые для физического воспитания в детском саду, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.  
 Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.  
 Конечно, катая, перебрасы­вая, отбивая и подбрасывая мячи, ребенок не научится пи­сать. Но специально подобран­ные физические упражнения будут способствовать совершен­ствованию у ребенка координа­ции движений, научат ориенти­роваться в пространстве и чув­ствовать ритм, разовьют руку, т.е. дадут ему все, что необхо­димо для успешного овладения этим сложным навыком

**Характеристика действий с мячом**

**и методика обучения им детей 6-7 лет.**

Игра является ведущей деятельностью старшего дошкольника и занимает большое место в организации жизни детей. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыг­нуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч, или противодействовать овладению мячом сопер­ником и т.д. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направ­ление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразитель­ность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки боль­шинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыж­ках.

Например, при передвижении по площадке, с мячом или без мяча, ребенок упражняется в беге с ускорением, с измене­нием направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т. п. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке . Это способствует форми­рованию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей органи­зации их проведения и обучения благоприятно влияют на фи­зическое развитие и работоспособность ребенка. Во время дейст­вий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка семилетнего возраста. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движении во времени и в пространстве.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ведь в ходе игры ребенок понимает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину (ворота) способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные и твердые решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность и своих силах и возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Для оптимального решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста в настоящее время особое значение приобретает использование во время прогулок спортивных упражнений и подвижных игр, в том числе и элементов игры в бас­кетбол.

В «Программу воспитания в детском саду» действия с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено обучение детей ведению (отбиванию мяча), ловле, передаче (перебрасыванию мяча друг другу), также броскам мяча в корзину. Эти действия с мячом являются основными приемами игры в баскетбол. Овладение этими приемами детьми дошкольного возраста может быть достигнуто лишь путем обучения.

Обучение элементам футбола также можно начинать уже в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и иг­ры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотон­ность действий снижают интерес у детей. Упражнения и игры дол­жны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основ­ное внимание детей направляется на овладение правильными дви­жениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложне­ния условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движуще­муся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладева­ют этим действием, можно переходить к обучению ведения по ду­гам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков. Наконец, следую­щий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении про­тивника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Дети должны знать, что:

1) мяч надо вести дальней от соперника ногой;

2) при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом;

3) если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это зна­чительно повысит эмоциональность занятий и будет способство­вать более быстрому освоению приемов.

Занятие футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в прост­ранстве. Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

*Перемещения* в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускоре­нием, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных иг­рах с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситу­аций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускоре­ния, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях : по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

*Удары по мячу* составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по во­ротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и ско­рость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

*Приемы мяча* осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. До­школьников следует учить более легким способам приема мяча: по­дошвой, внутренней и внешней стороной стопы.

*Ведение мяча*. В зависимости от игровой ситуации ребе­нок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или по­сылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производят­ся в нижнюю часть мяча, если далеко - в середину мяча.

*Отбор мяча.* При отборе мяча необходимо приблизиться к игро­ку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, что­бы они играли осторожно, так как можно получить травму.

*Вбрасывание мяча* из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ста­вятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонив­шись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитни­ков. Они должны учиться выбегать на свободное место для полу­чения мяча и не гоняться всем за мячом.

Игра - исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у ребенка постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

**Организация работы с детьми старшего дошкольного возраста по развитию ручной ловкости и умелости посредством специально подобранных упражнений с мячом.**

В начале моей работы наблюдение, беседы, знакомство с индивидуальными особенностями каждого ребенка проходило в естественных привычных для детей условиях.

Ребята охотно шли на контакт и были заинтересованы в совместных играх. В процессе этого было выявлено, что дети умеют правильно держать, ловить мяч, а также перемещаться по площадке с мячом, не мешая друг другу, некоторые владеют техникой передачи и ведения мяча.

Это говорит о том, что в младших группах детского сада уже велась работа по формированию навыков владения мячом и дети знакомы с элементами таких игр, как футбол и баскетбол, и обладают некоторыми умениями действия с мячом.

Исходя из наблюдений, я сделала вывод о том, что подготовительный этап овладения навыками владения мячом у старших дошкольников выбранных групп был пройден, т. е. воспитатель вызвал заинтересованное отношение к данной деятельности, показав внешнюю привлекательность, значимость овладения этим движением, практическую необходимость предлагаемого навыка. Дети разучили подводящие и подготовительные упражнения.

Таким образом, передо мной стояла задача продолжить формирование навыков владения мячом и перейти на следующие два этапа: этап первоначального разучивания (научить ребенка выполнять движение и выделять, осознавать требования к одному какому-либо качеству движения) и этап углубленного разучивания (способствовать овладению детей опорным пунктам движения, синтезировать их, осознавать сначала грубые, а позднее и мелкие ошибки) .

Для выполнения данной задачи, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, мною была проведена диагностика "Распределение детей на подгруппы в зависимости от уровня двигательной активности" (Приложение 1).

На этапе **первоначального разучивания** дополнительно к программному содержанию в каждое занятие я включила упражнения для работы мышечных групп рук:

* бросать мяч вверх и ловить двумя руками, одной рукой;
* отбивать мяч одной рукой об пол на месте (правой и левой) и продвигаясь вперед;
* отбивать мяч о стенку, ловить его;
* подбрасывать и ловить мяч (мешочек с песком) с хлопками и ловить его;
* бросать мяч, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель двумя руками, одной рукой (левой, правой) разными способами;
* бросать мячи, мешочки на дальность правой и левой рукой с места и с разбега;
* попадать мячом, снежком в движущуюся цель, и т.д.

В связи с тем, что дети старшего дошкольного возраста начинают устанавливать связь между способом движения и полученным результатом, между правильным выполнением отдельных элементов техники движения и достижениями, самостоятельно замечают и объясняют причину ошибок и неудач, на **этапе углубленного разучивания** я считаю целесообразным использовать «школу мяча». Для того чтобы увлечь детей «школой мяча», заставить их тренироваться, совершенствовать свои умения, на занятиях периодически мною организуется конкурс на звание чемпиона малого мяча (предварительно его можно провести по группам). Для этого, посоветовавшись с самими детьми, мы отбираем 3 - 4 обязательных упражнения (не простых, но и не слишком сложных), которые каждый участник конкурса должен научиться выполнять. Кроме того, всем желающим должна быть предоставлена возможность выполнить одно или два упражнения по собственному выбору (разумеется, каждый постарается, чтобы это было наиболее трудное и эффектное упражнение).

Однако заинтересовать всех детей этим конкурсом удастся не сразу, нужна подготовительная работа. Среди мальчиков и девочек я выбираю несколько человек, которые умеют выполнять с мячом довольно сложные упражнения, а потом провожу в группе при их участии разнообразные соревнования и игры, чтобы втянуть в них возможно больше детей.

Начать можно с самого простого:

- Кто умеет подбросить высоко вверх мяч и поймать его двумя руками? Желающих найдется много, все умеют и готовы это доказать. Тогда можно предложить детям другие, более трудные задания: подбросить мяч и поймать его только правой рукой, только левой рукой; подбросить мяч, сделать полный оборот на месте и поймать его и т.п.

Эти упражнения не каждый сумеет выполнить. Но кто-то из заранее подготовленных ребят выполнит их легко и свободно. И все дети поймут, что для выполнения упражнений нужна тренировка.

Почти каждый из ребят умеет подбивать ладонью мяч так, чтобы он все время, ударяясь о землю, подпрыгивал и снова возвращался к ладони. «А кто умеет это делать на ходу, на бегу, обойти восьмеркой два стула, подбивая рукой мяч и не уронив его? Вероятно, очень немногие. Кто хочет, пусть попробует».

Разумеется, пример тех, кто научился ловко выполнять довольно сложные упражнения с мячом, окажется заразительным, и многие дети захотят последовать ему. Можно даже предложить детям такое соревнование: кто первый побьет рекорд, поставленный Сережей или Мариной. Так постепенно можно увлечь детей подготовкой к конкурсу. В период подготовки можно провести и серию игр, основанных на упражнениях с малым мячом.

Параллельно с занятиями с детьми мною велась индивидуальная работа с воспитателями, проводились консультации, на которых освещались следующие вопросы:

- методика развития ручной ловкости в старшем дошкольном возрасте;

- особенности содержания и методики проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте.

- подвижные игры и упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости.

Предложенные игры воспитатели включают в самостоятельную двигательную деятельность детей на прогулке.

В итоге, проведя теоретический анализ литературы и практической работы воспитателей подготовительной к школе группы детского сада, я подобрала комплекс упражнений и игр, направленных на формированиенавыков владения мячом у старших дошкольников. Данные игры и упражнения используются мной на занятиях по физической культуре, а также воспитателями в течение дня на прогулках на свежем воздухе и между занятиями для активного отдыха и смены деятельности. Предлагаемые упражнения и игры я условно разделила на четыре группы в зависимости от решаемых задач:

* + Игры с ловлей и передачей мяча.
  + Игры, обучающие ведению мяча.
  + Игры с передачей и ведением мяча.
  + Игровые упражнения и эстафеты с мячом (большим и малым) (Приложение 2).

**Диагностика результативности опытной работы по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами спортивных игр.**

Таким образом, проведя ряд занятий по формированию навыков владения мячом в разнообразных подвижных играх, используя соревновательные моменты (Приложение 3), я могу отметить, что дети охотно и с удовольствием участвовали в данных мероприятиях, овладели новыми приемами, элементами движений, что способствовало развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, а также общей физической подготовленности детей . Это подтверждают данные диагностик, проведенных в сентябре и в марте текущего года.

При определении уровня физической подготовленности ребенка я ориентировалась на следующие факторы:

* - степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных спортивных упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
* - умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в различных условиях;
* - развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
* - общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении (с помощью комплексной оценки двигательной активности).

При определении готовности ребенка к школе важно учитывать не только достигнутый им уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности. Для этой цели мною использовались доступные в выполнении диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Они не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения и обладают высокой статистической достоверностью (Приложение 4). Тесты на физическую подготовленность дошкольников позволили определить физические качества (быстрота, сила, гибкость и ловкость).

Показатели физических качеств определялись по трем уровням: высокий, средний и низкий. Была выведена общая диаграмма по сформированности физических качеств старших дошкольников на начало и середину учебного года.

Так же совместно с воспитателями и логопедом я провела диагностику развития у детей графического навыка. Для этого мы использовали подобранный логопедом комплекс диагностических методик.

Результаты исследования показали, что на конец учебного года наблюдается прирост всех показателей. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, обеспечивают тренировочный эффект в рамках коротких программ.

**Уровень развития у детей основных движений.**

**Распределение детей на подгруппы в зависимости от уровня двигательной активности.**

**Уровень развития графических навыков у детей**

**подготовительной группы №2 «Пчёлка»**

**Уровень развития графических навыков у детей**

**подготовительной группы №9 «Кораблик»**

**Заключение.**

Развитие движений детей старшего дошкольного возраста тесно связано со всем воспитательным процессом детского сада, определяющим общее развитие ребенка, его психических качеств, поведения, направленности интересов.

Физическое воспитание детей подготовительной к школе груп­пы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступ­но овладение новыми сложными формами движений, а также совершенствование некоторых элементов их техники.

Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно. Они приобретают широкий круг специальных знаний, умения анализировать свои действия, выделять их существенные звенья, изменять и пере­страивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной де­ятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых уси­лий, инициативы, воспитанию у детей интереса к занятиям по физической культуре.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, я посчитала целесообразным формировать навыки владения мячом посредством спортивных и подвижных игр. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Физическое воспитание, в свою очередь, неотъемлемая часть воспитания личности ребенка, которая обуславливает отличную адаптацию и подготовку к учебному процессу в школе.

Таким образом, можно сказать, что процесс физического воспитания существенно облегчает адаптацию к школе и всесторонне развивает личность ребенка.

Полученные в ходе экспериментальной деятельности результаты свидетельствуют о положительном влиянии и целесообразности разработанной системы работы по физическому воспитанию с использованием игр и упражнений с мячом, применительно к детям подготовительной к школе группы.

В процессе экспериментальных занятий при четкой и правильной их организации не было выявлено значительного снижения работоспособности и повышения утомляемости детей.

Все это позволило добиться положительных результатов по повышению уровня физической подготовленности детей 6-7 лет к школе, укреплению здоровья детей и снижению заболеваемости. К тому же подобранные упражнения и игры с мячом способствовали развитию у детей графического навыка.

Все выше сказанное доказывает, что поставленные в начале исследования задачи реализованы полностью.

Важно отметить, что моя работа не завершена на данном этапе, так как для формирования и более глубокого изучения рассмотренных навыков требуется достаточно длительный период времени.

Педагогам, заинтересовавшимся данной проблемой, хотелось бы порекомендовать использовать подвижные игры и упражнения с мячом и другими предметами не только как средство развития ручной ловкости, но и как средство развития других физических качеств.

С точки зрения перспектив и актуальных направлений дальнейшей работы внимание, на мой взгляд, может быть сосредоточенно на исследовании особенностей гендерного подхода в процессе физической подготовки старших дошкольников к обучению в школе.

**Список литературы.**

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.:, 1992.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981
3. Волошина Я. Организация здоровьесберегающего пространства// Дошкольное воспитание. - № 1. - 2004
4. Голицына Н.С., Е.Е.Бухарова Физкультурный калейдоскоп для дошкольников.- М., 2008
5. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой. – М., 1982.
6. Громова О.Е.Спортивные игры для детей. - М.2002
7. Доронова Т. Право на охрану здоровья// Дошкольное воспитание. - № 9. – 2001
8. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2005
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985
10. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
11. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М., 1992.
12. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. М.- «Просвещение», 2006
13. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. - М., 2007.
14. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005
15. Федоровская О. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ// Дошкольное воспитание. - № 1. – 2004
16. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, под ред. А.В.Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И.Осокиной, М., «Просвещение», 1980
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, часть 1, 3.М., 2003

**Приложения.**

**Приложение 1.**

**Диагностика "Распределение детей на подгруппы в зависимости от уровня двигательной активности"**

1 - я подгруппа

(высокой подвижности)

2 - я подгруппа

(средней подвижности)

3 - я подгруппа

(низкой подвижности)

Критерии оценки

(Рунова М.А.)

1-я подгруппа (Высокой подвижности). Очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованны, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

2-я подгруппа (Средней подвижности). Имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

3-я подгруппа (Низкой подвижности). Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

**Приложение 2.**

**Игры и упражнения с мячом.**

**Игры с ловлей и передачей мяча**

*«Поймай мяч».* Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч. Тре­тий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

*«У кого меньше мячей».* Дети образуют две равные команды. Каж­дая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей по­ловине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасы­вают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

*«Ловишка в кругу».* Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий ста­рается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется ме­стами с ребенком, который бросал мяч.

*«Мяч — водящему».* Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга — водящий с мячом. По сигналу водя­щие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1—3 раза), водящий под­нимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

*«Стой»!* Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребе­нок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки раз­бегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

*«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. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном на­правлении), стараясь догнать другой мяч.

*«За мячом».* Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2—3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн,— водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч ока­жется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

*«Охотники и звери».* У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, дру­гая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охот­ники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

*«Мяч — противнику».* Две группы детей располагаются в противо­положных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5—10 шагов, в центре которой — мяч. У каждого ребенка — по не­большому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп по­очередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

*«Успей поймать мяч».* Играющие становятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2—2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подби­рает его и бросает еще раз).

*«Займи свободный кружок».* Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему уда­ется это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меня­ются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водя­щим. Игра продолжается.

*«Обгони мяч».* В игре участвуют 2—4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) — мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

*«Круговая лапта».* Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй ко­манды, разделившись поровну, встают по ее противоположным кра­ям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Ког­да всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеж­дает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

**Игры, обучающие ведению мяча**

*«Мотоциклисты».* На площадке размечается улица шириной 2—3 м и длиной 4—5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он ре­гулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки — ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.

Через некоторое время игроки меняют руку.

*«Ловец с мячом».* Дети с мячами свободно передвигаются по пло­щадке, один из них — водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспи­татель, в дальнейшем — ребенок, хорошо владеющий мячом.

*«Ведение мяча парами».* Дети делятся по двое, у каждого игрока — мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой — водящий. Его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удается, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5—6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

**Игры с передачей и ведением мяча**

*«Борьба за мяч».* Дети делятся на две команды (надевают отли­чительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспита­тель стоит в центре площадки, рядом с ним — капитаны. Он под­брасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

*«Мяч — ловцу»*. На площадке чертят три круга, один в другом, первый - диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий - становятся защитники (4- 6 чел.). Остальные дети — игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники старают­ся им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

*«Мяч — капитану»*. Площадка разделена на две части. В игре участ­вуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

*«Передай мяч».* Играющие строятся в четыре колонны (расстояние между детьми не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мяч большого диаметра. По сиг налу воспитателя (свисток, удар в бубен) они передают мяч двумя руками снизу (между ног). Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, вста­ет впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает ко­манда детей, выполнившая задание быстро и правильно. Вос­питатель отмечает команду-победителя. Игра повторяется 2—3 раза.

*«Ловкие ребята».* Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке (так, чтобы не мешать друг другу ). У каждой пары один мяч. Дается за­дание — отбивать мяч правой и левой ногой друг другу с рас­стояния 3 м.

*«Проведи мяч».* У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети (шеренгами) передвигаются с од­ной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Отмеча­ется игрок, достигший первым финишной черты. К заданию приступает вторая шеренга детей.

*«Мяч в стенку».* Играющие небольшими группами распола­гаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отби­вает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.

*«Точно обведи».* Воспитатель ставит по всей площадке (врассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

*«Гол в ворота».* Несколькими предметами обозначают во­рота. На исходную линию (на расстоянии 4—5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнение выполняет следующая подгруппа детей.

**Игровые упражнения и эстафеты с мячом (большим и малым)**

*«Школа мяча».* Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ло­вит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т. д. Когда первый в колонне окажется снова на своем месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

*«Мяч в стену».* Команды строятся в три-четыре колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и пере­дают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны и т. д.

*«Быстро за мячом».* Игроки строятся в шеренгу перед на­тянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отско­ка от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает команда, выполнившая упражнение с меньшим количеством штрафных очков (не пойман мяч).

*«Охотники и утки».* Играющие делятся на две равные коман­ды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охот­ники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

*«Не давай мяч водящему».* В центре круга находятся 2—3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удается, то он выходит из круга, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

*«Проведи мяч».* Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5—6 шт.) на расстоянии 1,5 м. По сиг­налу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча меж­ду предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнив­ший задание встает в конец своей колонны.

**«Школа мяча» для детей 3-7 лет.**

**Виды упражнений с мячом диаметром 20 см.**

1. Солнышко. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. Хлопушки. Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
3. Отбивалки. Отбивать мяч об пол одной или двумя руками.
4. Правый – левый. Отбивать мяч правой – левой рукой поочередно.
5. Кулачок. Отбивать мяч об пол кулаком.
6. Ребро. Отбивать мяч об пол ребром ладони.
7. Подскок. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. Хлоп – гоп. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
9. Вертушка. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
10. Корзинка. Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

**Виды упражнений с мячом у стены.**

1. Бим – Бом. Отбивать мяч от груди двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см. до 1 м. и более.
2. Волна. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.
3. Тик – так. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол и хлопка.
4. Юла. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после кружения.
5. Самолет. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.
6. Луноход. То же упражнение, но ловить мяч после кружения.
7. Вертолет. То же упражнение, но с добавлением хлопков.
8. Стрела (мяч диаметром 12 см.). Мяч в правой руке. От плеча отбивать мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. Стрела вторая. То же упражнение, но мяч в левой руке.
10. Кораблик. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад -вверх и одновременно поднять одноименную ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

**Виды упражнений с мячом в движении.**

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед ( мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки.
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу ( мяч на одном месте).

**Приложение 3.**

**Фрагменты занятий по физической культуре в подготовительной к школе группе с использованием мячей разного размера.**

**Друг мой мяч.**

Задачи. Определить качество техники «Школа мяча». Заинтересовать детей и воспитателей играми с мячом, приме­няя разные способы организации: индивидуальный, подгруп­повой и групповой.

Оборудование. Мяч разрисованный; мячи диамет­ром 20 см для одной подгруппы, диаметром 12 см для другой подгруппы; мячи диаметром 20 см для всех.

Ход занятия

\

И. заинтересовывает детей сюрпризом (мяч) и предлагает найти его. Дети бегут друг за другом со сменой ведущего на 450 м и ищут. В процессе бега И. предлагает детям посмотреть по сторонам и поискать сюрприз. Напротив спортивной пло­щадки дети видят разноцветный мяч.

Игра-соревнование «Борьба за лучший мяч» (2 подгруппы). Дети стоят в двух шеренгах парами (сильный со слабым). Од­но и то же движение дети проделывают 5 раз одним мячом, 5 раз — другим. Физическая нагрузка не меняется. Правила: начинать игру по сигналу. У каждой подгруппы свои мячи, по­сле сигнала подгруппы меняются мячами.

1) Отбивание мяча одной рукой,

2) поочередное отбивание мяча правой и левой рукой,

3) отбивание мяча кулаком,

4) отбивание мяча ребром ладони,

5) подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его,

6) подбрасывание и ловля мяча после его отскока (от по­ла),

7) подбрасывание и ловля мяча после хлопка в ладоши и отскока,

8) подбрасывание и ловля мяча двумя руками в дви­жении,

9) отбивание мяча одной рукой и кружение вокруг не­го,

10) отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед на скорость. Обмен мячами тоже в движении,

11) отбивание мяча о стенку двумя руками от груди,

12) отбивание мяча о стенку и ловля после его отскока,

13) отбивание мяча о стенку и лов­ля после хлопка в ладоши и отскока,

14) отбивание мяча об пол в парах с продвижением вперед, 15) перебрасывание мяча двумя руками от груди вверх на месте и с продвижением впе­ред,

16) отнимание мяча друг у друга руками, затем только но­гами.

М/п «Если нравится тебе...» Игроки встают в круг или сво­бодно, лицом к водящему, который держит мяч. Проделать все упражнения по жонглированию. «Если нра­вится тебе, то делай так! Если нравится тебе, и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так! Если нравится тебе (3 раза), то делай так». На эти слова движения выполняются разные.

**Веселые старты с мячом.**

Задачи. Акцентировать внимание детей на том, что зна­ния, полученные в Школе мяча, могут пригодиться в большом спорте. Проверить технику владения мячом каждого ребенка и нацелить его на лучшее овладение играми с мячом. Обратить внимание на технику движения кистей и пальцев рук и поло­жение локтей; на уверенность владения мячом, так как от этого зависит интерес детей к играм; на быстроту реакции и смелость при ловле летящего мяча; на умение обводить мяч пальцами рук вокруг своего туловища, на умение проявлять свободное творчество. Учить детей играть парами и маленьки­ми подгруппами по определенным правилам, продолжать иг­ры вне занятий.

Оборудование. Мячи диаметром 20, 15 и 6 см; кар­тинки с изображением спортивных игр с мячом; медали для награждения команд.

Ход занятия

И. показывает детям картинки с изображением спортивных игр с мячом. Дети называют виды спорта, а И. подчеркивает, что важную роль в этих видах спорта играет Школа мяча. Все знаменитые футболисты, баскетболисты много тренировались. Предлагает детям начать с разминки. Бег друг за другом со сменой ведущего.

«Эстафета с мячом» (3—4 команды, расстояние 5 м). И. пе­ред началом эстафеты показывает детям медали и объясняет, что после каждого упражнения команда-победитель будет получать медаль. В конце эстафеты по количеству медалей определится победившая команда. Правила: игрок начинает движение только после передачи эстафеты. На пути к фини­шу упражнения выполнять в движении, а около него — на месте 5 раз. Обратно — бег с мячом. 1) Отбивание мяча одной рукой; 2) отбивание мяча поочередно правой и левой рукой; 3) отбивание мяча поочередно ребром ладони и кулаком; 4) от­бивание мяча с кружением вокруг него в правую и левую сто­роны; 5) бег с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; 6) бег с подбрасыванием и ловлей мяча после хлопка в ладоши и отскока его от земли; 7) бег боковым галопом с отбиванием мяча об землю (стенку); 8) бег боковым галопом с отбиванием мяча о стенку и ловлей его после хлопка в ладоши и отскока; 9) перебрасывание мяча в паре двумя руками от груди-вверх и продвижением вперед; 10) перебрасывание мяча в паре дву­мя руками от груди с отбиванием об землю и продвижением вперед; 11) поочередное отбивание мяча об землю в паре, про­двигаясь вперед и отнимая его друг у друга; 12) то же, но от­нимать мяч только ногами, без касания рук.

М/п «Школа мяча». Дети самостоятельно распределяются на подгруппы и иг­рают в Школу мяча. Каждое игровое упражнение повторяется 5 раз, затем мяч передается следующему. Дополнить упраж­нениями : 1) бросок мяча из-под ноги об пол и ловля его после отскока; 2) бросок мяча из-под ноги вверх и ловля его ногами или руками; 3) бросок мяча из-под ноги об стенку и ловля его после отскока; 4) бросок мяча диаметром 6 см из-за спины о стенку и ловля его сразу или после отскока от пола; 5) «хло­пушка» — бросок мяча вверх и ловля его после множества хлопков в ладоши перед грудью и за спиной; 6) поочередные броски из-под правой и левой ноги вверх, об стенку и об пол; 7) далее — задание на творчество (придумать свои упраж­нения).

**Школа мяча.**

Задачи. Проверить знания об играх с мячом, выявить интерес к ним. Определить качество техники владения мячом: движений кистей и пальцев рук; движений и положения лок­тей при броске мяча об стенку вверх и при перебрасывании мяча в паре; определить быстроту реакции при ловле мяча. Ус­тановить количество игровых упражнений, которыми владеют дети на данном этапе. Закреплять технику метания, фиксируя внимание детей на и. п. перед броском мяча.

Оборудование. Мешок с мячами, завязанный бантом; барьеры высотой 30—50 см; мячи диаметром 20, 15, 6 см.

Ход занятия

И. читает детям письмо: «Я веселый, озорной, вы меня най­дите и в игру с собой возьмите». Бег в чередо­вании с прыжками через барьер. И. перестраивает детей в шеренгу и предлагает отправиться на поиски сюрприза. Дети разбегаются по спортплощадке, находят мешочек с запиской: «Вы меня нашли, вы, ребята, молодцы. На меня вы посмот­рите и громко назовите, в какие игры со мной играют». Дети называют спортивные игры с мячом. Затем И. предлагает уст­роить праздник мяча. Первая подгруппа (с И.) — и/у «Школа мяча». Все виды игровых упражнений выполняются под слова «я знаю 5 имен девочек (мальчиков, цветов и т. д.)». Отби­вание мяча об пол: одной рукой; поочередно правой и левой; кулаками; ребром ладони; с хлопком. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками; после хлопка в ладоши; после отскока; после хлопка в ладоши и отскока от пола; после поворота на 360° и отскока. Отбивание мяча об стену: отбивание мяча и ловля его после отскока; после хлопка и отскока; после по­ворота на 360° и отскока. «Корзинка» — подбросить мяч вверх и пропустить его между сцепленными руками (в «корзинку») перед грудью. Вторая подгруппа (с В.) — и/у «Самая спортив­ная игра» (парами). Перебрасывание мяча двумя руками от груди вверх; с отскоком отзола. Перебрасывание мяча с от­скоком и хлопком. Перебрасывание мяча с поворотом на 360° и отскоком. «Лягушки» — два игрока стоят лицом к стене, друг за другом. Первый бросает мяч об стену, после отскока мяча прыгает вверх с разведением ног в стороны, пропуская мяч между ног, а второй ловит этот мяч.

М/п «Снайперы».

**Футбольный мяч.**

Задачи. Познакомить детей с разными ударами по мячу: 1) серединой подъема ноги, 2) внутренней и внешней частью подъема, 3) внутренней стороной стопы, 4) носком вниз, 5) дру­гими частями тела. Упражняться в технике ведения мяча ногой.

Оборудование. Изображения футболистов; мячи диа­метром 20 см; ворота; круг; обруч; стена.

Ход занятия

Разминка. И. показывает картинки с изображением игры в футбол. Обращает внимание детей на то, как нужно правиль­но и безопасно ударять по мячу. Если бить носком вперед — это опасно, особенно в движении, поэтому бьют боковой стороной стопы. Показывает детям этот вид удара.

И/у «Играем в футболистов». Дети прокатывают мяч: 1) се­рединой стопы и подъема — по кругу; 2) внутренней стороной подъема — по прямой к воротам; 3) внешней стороной — от ворот; 4) поочередно внутренней и внешней стороной подъ­ема — по кругу; 5) внутренней стороной стопы — в централь­ный круг; 6) вниз носком — из круга. Футболист, готовясь к удару, отводит ногу назад, затем выдвигает ее вперед и силь­но ударяет по мячу. При этом опорная нога слегка согнута в колене, упор — на пятке, во время движения она сгибается еще больше, вес тела переносится на всю стопу. В момент отрыва мяча от стопы опорную ногу нужно поднять на носок. Во время удара нога должна быть жесткой и напряженной. Удары выполняются по неподвижному, катящемуся и отско­чившему от земли мячу.

И/у «Жонглеры»

И/у «Отбей мяч ногой о стенку. Первая подгруппа жонглирует, вторая отбивает мяч (Ф., повторить 6 раз).

П/и «Уведи мяч ногой в свой круг». По­вторить несколько раз, пользуясь описанными в разминке спо­собами.

**Футболисты.**

Задачи. Учить детей технике ведения и приема мяча с соблюдением правил безопасности. Учить детей проявлять смекалку, ловкость, быстроту реакции и мышления, на­ходчивость. Упражняться в манипулировании мячом.

Оборудование. Мячи диаметром 30—20 см.

Ход занятия

После небольшой пробежки И. беседует с детьми о разно­видностях ударов по футбольному мячу. Дети вспоминают и показывают все приемы. Затем И. предлагает каждому ре­бенку послать мяч ему навстречу, но не сильно, и обращает внимание детей на разные способы приема мяча ногой, сопро­вождая каждый прием объяснениями.

И/у «Мяч принимаю ногой». Организация разная: свобод­ная, врассыпную, по кругу, парами и т. д. Дети играют па­рами, поочередно принимая мяч ногой. Все движения произ­водятся по сигналу, расстояние определяют сами игроки (от 1 до 3 м). Отбивать мяч с места, стараясь направить его к ногам партнера прокатыванием. Упражнения повторяются каждым игроком: 1) прием мяча ступней: катящийся мяч игрок встре­чает ногой, согнутой в колене и вынесенной вперед; носок под­нят, пятка опущена; мяч накрывается ступней, носок опус­кается и прижимает мяч к земле; 2) прием мяча внутренней стороной стопы: ребенок поворачивает ногу носком наружу, все тело переносит на опорную ногу, в момент соприкоснове­ния с мячом отводит ногу немного назад; 3) прием мяча внеш­ней стороной стопы осуществляется, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановка мяча выполняется согнутой ногой, вы­несенной перед опорной: правая нога, согнутая в колене, с опущенной пяткой и приподнятым носком выносится вперед- влево, а левая — вперед-вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

П/и «Гонка мячей». Дети стоят парами. По свистку пары начинают передвигаться по кругу, отбивая и принимая мяч всеми знакомыми способами. По свистку дети останавливают­ся, продолжая передачу и прием мяча на месте.

М/п «Отбей мяч о стенку» — отбивание мяча внутренней стороной стопы (Ф., у стены).

**ДЕТСКОЕ СПОРТИВНОЕ ТВОРЧЕСТВО.**

**Гимнастическое упражнение «Девочка с мячом».**

Мяч резиновый диаметром 12 или 20 см.

Форма: гимнастический костюм, белые гольфы, чешки.

Выход: легкий бег, на бегу отбивать мяч от пола или про­сто бежать с мячом.

1. «Ласточка» — мяч вперед.
2. Подбросив мяч вверх, выполнить пружинистое полупри­седание и поймать мяч.
3. Выпад с упором на одну ногу. Сильно прогнуться назад.
4. С мячом пробежать по кругу под музыку, подбросить его вверх, подпрыгнуть и поймать, продолжать бег.
5. Стать на оба колена, затем одну ногу вытянуть в сторо­ну. Выполнить круговое движение и вернуться в и. п.
6. Стать на оба колена, нагнуться вперед, медленно под­няться и прогнуться назад, коснуться мячом пола, вернуться в и. п.
7. Мяч оставить на полу, свободно встать, сделать шаг впе­ред, сделать «мостик», поднять одну ногу вверх, оттянуть но­сок, вернуться в и. п.
8. Пробежать на носках под музыку вокруг мяча, встать на оба колена, сделать «мостик» и взять мяч в руки, поднять его вверх.

9. Перейти на полушпагат.

* 1. Положить мяч перед собой на пол, сделать «кольцо».
  2. Перейти на «стрелу».
  3. Взять мяч, поднять вверх, перейти на выпад.

Уходить подскоками.

**Сценарий физкультурного праздника  
для детей подготовительной к школе группы.  
  
КОРОЛЕВСТВО ВОЛШЕБНЫХ МЯЧЕЙ**  
Сценарий или его элементы можно использовать в летний период для организации спортивного праздника на свежем воздухе или для проведения [детского дня рождения](file:///E:\%D0%BC%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B\%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B\s7.html).

Персонажи: принцесса Веселинка, Простудиха, принцесса Мечта, феечки, разбойники, султан, восточные красавицы, принцесса Загадка, Арлекин.

**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 тронном 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 нашу любимую песню о дружбе.  
  
**“ПЕСНЯ О ДРУЖБЕ”** В.ШАИНСКОГО   
*(можно провести с детьми физ. разминку перед путешествием или просто спеть песню всем вместе).*  
**Ведущая:** Вот мы и прибыли в Королевство волшебных мячей.  
  
*Занавес открывается. Тронный зал. На троне сидит принцесса Веселинка, чихает и плачет.*  
**Ведущая:** Познакомьтесь, ребята. Это принцесса Веселинка. Только что-то она сегодня совсем не веселая. Что случилось, принцесса?  
  
**Веселинка:** На нас напала злая Простудиха.  
Волшебные мячи раскидала лихо,  
Своими чарами нас околдовала,  
Веселья и здоровья в королевстве не стало.  
(чихает)  
  
**Ведущая:** Что же делать, ребята? Жители Королевства волшебных мячей теперь будут болеть, не смогут заниматься спортом и играть в свои любимые игры с мячом. Надо бы им помочь. Не грусти, Веселинка. Мы с ребятами отыщем волшебные мячи, куда бы они ни закатились. И все в вашем королевстве снова будут здоровыми и веселыми.  
Звучит тревожная музыка. Вбегает Простудиха. Останавливается посреди зала, оглядывает детей, принюхивается.  
  
**Простудиха:** Что за непорядок? Почему в моем королевстве здоровьем запахло? Ну-ка, где моя подзорная труба? (достает подзорную трубу, чихает).  
Ты, труба, мне послужи,  
Да еще раз покажи,  
Кто в королевстве весел и здоров?  
Кто не боится простуд и сквозняков?  
  
*Простудиха видит в свою волшебную трубу собравшихся в зале детей.*  
**Простудиха:** Это что за безобразие? Откуда здесь столько здоровых детей? Ну, ничего. Сейчас я это быстренько исправлю (чихает на детей)  
  
**Ведущая:** Не трудись, Простудиха. Наши дети простуд не боятся.  
  
**Простудиха:** Это еще почему?  
  
**Ведущая:** Сейчас узнаешь.  
  
**ПЕСНЯ “ФИЗКУЛЬТ-УРА”** Ю.ЧИЧКОВА  
  
**Простудиха:** Караул! Побегу армию насморков и температур собирать.  
(Убегает.)  
  
**Ведущая:** Беги-беги! Только мы тоже сидеть на месте не будем. Прямо сейчас   
отправляемся в **Королевство фантазии**.  
  
*Звучит музыка (по выбору муз.руководителя). В зал входит принцесса Мечта.*  
**Ведущая:** Здравствуй, принцесса Мечта.  
  
**Мечта:** Здравствуйте, гости дорогие. С чем пожаловали?  
  
**Ведущая:** Слышали мы, что один из волшебных мячей попал в твою Страну фантазии.  
  
**Мечта:** Это правда.  
Однажды к нам мяч занес ураган,  
Но просто так я его не отдам.  
Награду получит лишь смелый и ловкий.  
Себя покажите в моей тренировке.  
  
**ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ**

1. **Передай мяч поверху.**

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

1. **Передай мяч сбоку.**

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

1. **Ловкий мяч.**

В этой эстафете задание усложняется - объединяются первые две игры.   
(рекомендуется сначала повторить все задания).

**Мечта:** С моим заданием справились ловко,  
Вам помогла моя тренировка.  
Волшебный мяч скорее берите  
И в дальний путь с ним поспешите!  
  
**Ведущая:** Спасибо, принцесса Мечта. Но где нам искать следующий мяч?  
  
**Мечта:** Его в **Королевстве** вы **страха** найдете,  
Если по этой тропинке пойдете.  
Вам добрые феи в дороге помогут,  
Из всех неприятностей выручить смогут.  
  
**Ведущая:** Спасибо, принцесса Мечта. До свидания. А мы с вами, ребята отправляемся в Страну страха. Не боитесь?  
  
**Дети:** Нет.  
  
**Ведущая:** Вот и замечательно. Смотрите, кажется, кто-то опять нам встретился на пути. Так и есть. Это маленькие феечки.  
  
**ТАНЕЦ ФЕЕЧЕК**(танец берется из наработок музыкального руководителя или хореографа).  
Рекомендации по костюмам: свободные короткие платья разного цвета, на голове по две шишечки, обвязанные платочками в тон платьям.  
В конце танца феечки с визгом убегают.  
  
**Ведущая:** Что-то случилось, ребята. Кто-то испугал наших феечек. Но только кто же это?  
  
**ТАНЕЦ РАЗБОЙНИКОВ**Исполняется под фонограмму песни разбойников из мультфильма “Бременские музыканты”  
Танец составляется музыкальным руководителем или хореографом.  
Рекомендации по костюмам: тельняшки, старые джинсы или темные бриджи, банданы, черная повязка на глаз. Можно загримировать разбойников.  
  
**Разбойник:** Кто такие? Зачем пожаловали в Королевство страха?  
  
**Ведущая:** Какие вы грозные. Но мы вас совсем не испугались. А пришли мы за волшебным мячом.   
  
**Разбойник:** Если разбойников вы не боитесь,  
То в эстафете с нами сразитесь.  
Опасные игры вас ждут, господа.  
Кто не боится, пусть выйдет сюда!

**ИГРЫ – ЭСТАФЕТЫ**

1. **Пройди через ущелье.**

Для эстафет набрать две команды. Задания: в одну сторону дети бегут по гимнастическому бревну или скамье; возвращаются, оббегая кубики “змейкой”.

1. **Перенеси мячи.**

На одной стороне площадки в обруче или корзине выложить мячи по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч.

**Ведущая:** Ну что, разбойники, убедились, что наши ребята быстрые, ловкие и ничего не боятся?  
  
**Разбойник:** С сильным противником встретиться рады,  
Волшебный мяч получите в награду.  
  
**Ведущая:** Ребята, давайте поблагодарим разбойников.   
  
**Дети:** Спасибо.  
  
**Ведущая**: Отправляемся в **Королевство снов**. Следующий мяч вас ждет именно там.  
  
*Звучит восточная музыка. Входит султан.*  
**Султан:** Приветствую вас в Королевстве я снов.  
Путникам отдых всегда здесь готов.  
Располагайтесь, отдохните,  
На красавиц посмотрите.  
  
**ТАНЕЦ ВОСТОЧНЫХ КРАСАВИЦ**(из разработок музыкального руководителя и хореографа).  
  
**Ведущая:** Хороши твои красавицы, но мы пришли в Королевство снов не отдыхать, а волшебный мяч разыскать.   
  
*Султан недовольно хлопает в ладоши. Красавицы убегают.*  
**Султан:** Волшебный мяч не отдам никому.  
Такая редкость нужна самому.  
Что вы можете мне предложить?  
Попробуйте ловкостью меня удивить.  
  
**ИГРА-ЭСТАФЕТА “ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ”**Для эстафеты набрать две команды. В одну сторону участники двигаются на четвереньках, толкая мяч головой (руками не помогать). Докатив мяч до конуса, передать следующему участнику, прокатив мяч по полу.  
  
**Султан:** Вот, султану угодили  
И меня повеселили.  
Мяч волшебный отдаю,  
С ним привет принцессе шлю.*Султан вручает мяч ведущей, кланяется и уходит.*  
**Ведущая:** В какое же королевство теперь привела нас дорога? Куда мы попали?  
  
*Входит принцесса Загадка.*  
**Загадка:** В **Королевство загадок** попали сейчас,  
Я – принцесса Загадка, приветствую вас.  
Рада я гостей принять  
И загадки загадать.  
  
**Ведущая:** Ты, наверное, уже слышала про то, как злая Простудиха разбросала волшебные мячи? Теперь жители Королевства волшебных мячей болеют. Мы решили собрать все мячи и помочь принцессе Веселинке. Скажи, не попадал ли в твое королевство один из мячей?  
  
**Загадка:** Попадал.  
Мяч, конечно, я отдам.  
Но придется потрудиться вам.  
Надо в игры поиграть  
И загадки отгадать.  
Отгадайте-ка, ребятки,  
Про игры с мячом загадки.  
  
1. Бросают мячик через сетку,  
Забить стараются все гол.  
И ловким нужно быть и метким  
В игре с названьем... (волейбол)  
  
2. Быстрее ветра игрок несется  
И мяч в воротах, значит - гол!  
И знает каждый, что зовется  
Игра спортивная... (футбол)  
  
3. Мяча веденье, передача,  
Противников игрок всех обошел,  
И мяч в корзине - вот удача  
Название игре той... (баскетбол).  
  
**ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ**

1. **“Гори-гори ясно” с мячом.**

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противоходом, произнося слова:  
“Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!”  
После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

1. **“Горячая картошка”.**

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

**Ведущая:** Ну что ж, принцесса Загадка, с заданиями твоими мы справились. Теперь дело за тобой.  
  
**Загадка:** Вот волшебный мяч, держите.  
В Разноцветное королевство поспешите.  
  
**Ведущая:** Пойдем, принцесса, покажешь мне дорогу в это королевство.  
  
*Ведущая и принцесса Загадка уходят. Звучит тревожная музыка. Забегает Простудиха.*  
**Простудиха:** Апчхи! Где это я? Ага! Кажется, **Разноцветное королевство**. Где-то здесь должен быть волшебный мяч. Вот и он. Не бывать здоровым детям! Пусть все болеют, чихают, температурят… на радость мне – Великой Простудихе!  
  
*Убегает, уносит с собой мяч. Занавес открывается. На троне сидит принц Арлекин, смотрит в разноцветные стеклышки. Входит ведущая.*  
**Ведущая:** Вот и добрались мы с вами до Разноцветного королевства. Здравствуй, принц Арлекин!  
  
**Арлекин:** Слышал про вас, давно уже жду,  
В разноцветные стекла гляжу.  
С вами я тоже хочу поиграть,  
Повеселиться и поскакать.  
  
**Ведущая:** Ну что ж, во всех королевствах мы играли. Давайте и здесь поиграем.  
  
**ИГРА-ЭСТАФЕТА “ПОЛЕТ НА ЯДРЕ”**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.  
  
**Арлекин:** Вы веселые ребята,  
С вами весело играть.  
Оставайтесь здесь со мною,  
Будем праздник продолжать!  
  
**Ведущая:** Спасибо за приглашение, но нас ждет принцесса Веселинка. Осталось забрать последний мяч, и мы с ребятами отправимся в обратный путь.  
  
*Арлекин ищет мяч, но не может найти.*  
**Арлекин:** Какой кошмар! Мяч украли!  
  
**Ведущая:** Кто же это мог сделать?  
  
**Дети:** Простудиха!  
  
**Ведущая:** Как обидно, что время нашего пребывания в волшебном королевстве заканчивается, придется возвращаться без мяча.   
  
*Занавес закрывается. Ведущая выходит из зала. Появляется Простудиха с волшебным мячом.*  
**Простудиха:** Никак не пойму, в чем секрет этого мяча? Может, на него сесть посидеть? (садится). Нет. Может, на голове подержать? Нет. Может, пнуть? (промахивается). Ах, так? Тогда я тебя, дружочек съем! (достает салфетку, бутафорские нож с вилкой). Точно. Съем, и волшебных сил у меня прибавится.  
  
*Только Простудиха собирается начать есть, как в зал входит ведущая.*  
**Ведущая:** А вот и наш мяч, ребята. Я вижу ты решила им пообедать, Простудиха? Что ж, это правильно. Ведь сила мяча в том, что он несет здоровье. Съешь его и выздоровеешь.   
  
**Простудиха:** Фу! (отбрасывает мяч) Не хочу выздоравливать! Хочу болеть и других заражать. Фу-фу на тебя, противный мяч! (обнюхивает себя) Ух, кажись больная. Это хорошо. Побегу в другое королевство, где не любят спортом заниматься.   
  
*Убегает.*  
**Ведущая:** Вот и последний мяч нашелся. Теперь осталось принцессу Веселинку отыскать. Да вот и она.   
  
*Входит Веселинка. Ведущая отдает ей мяч.*  
**Веселинка:** Королевство от болезней  
И простуды вы спасли,  
И волшебный мяч последний  
В королевство принесли!  
Наконец-то вижу я радостные лица!  
Так давайте же теперь будем веселиться!  
  
**Ведущая:** Мы готовы до утра веселиться сами,  
Но, увы, пришла пора расставаться с вами.  
  
**Веселинка:** Очень жалко расставаться,  
До свиданья, детвора.  
Попрощаемся мы танцем  
“Разноцветная игра”!  
  
**ОБЩИЙ ТАНЕЦ “РАЗНОЦВЕТНАЯ ИГРА”**  
(под фонограмму песни “Разноцветная игра”,  
автор слов - Лариса Рубальская, композитор - Борис Савельев.)  
  
**Веселинка:** Чтобы быть здоровее,  
Принимайте витамины скорее.  
Получите витаминки –  
Оранжевые апельсинки.  
*Веселинка раздает всем детям апельсины.*

**Приложение 4.**

**Методика обследования уровня развития основных движений.**

Определение степени владения правильной ходьбой проводится на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях. Педагог поочередно выделяет по 4-5 детей и оценивает выполнение ими нижеследующих элементов.

Обследование бега проводится в специально организованной обстановке. Дети делятся на 3 подгруппы (по 7-8 детей). В паре детям предлагается пробежать быстрее до флажка и взять его.

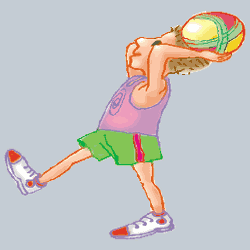
Обследование выполнения прыжка в длину с места проводится на участке в прыжковой яме или в помещении с использованием ковровой дорожки, перевернутой ворсом вниз. На расстоянии 25-30 см от одного ее конца мелом наносится линия, от которой дети должны прыгать. От линии отталкивания следует сделать разметки через 10 см, в результате чего облегчается измерение результатов прыжка. Для обследования детей делят на подгруппы по 6-8 человек. Каждый ребенок с небольшими интервалами выполняет три попытки.

Обследование проводят два педагога: один выполняет организационные функции и измеряет количественный результат, а другой фиксирует качественные показатели выполнения прыжка.



Для выявления уровня развития метания на дальность используется метание мешочков весом 200 г (размер 7х12 см). обследование следует проводить на асфальтированной или бетонной дорожке шириной 3 м и длинной 15-20 м. метание на дорожке способствует большей точности броска в заданном направлении. Дорожка размечается поперечными линиями через каждый метр, на концах линии с обеих сторон дорожки ставятся цифры обозначающие метраж от линии броска. Короткими линиями отмечаются полуметровые расстояния, а для ускорения процесса обследования, большей точности и объективности показателей можно дополнительно отметить дециметры цветными мелками. Место, откуда дети будут выполнять бросок, следует обозначить двумя линиями с расстоянием между ними 40 см и заштриховать его, т.е. обозначить площадку, где ребенок может принять нужную позу. Для стимулирования дальности броска необходимо на расстоянии примерно в 1,2 раза больше средних возрастно-половых нормативов расположить предмет-ориентир. Детям следует объяснить, что мешочек должен лететь, как самолет – высоко и далеко, считается лишь то расстояние, которое самолет пролетает по воздуху, попросить постараться, чтобы их мешочки долетели до флажка (любой другой ориентир), а может быть и дальше. Обращается внимание, что нельзя выходить вперед из площадки, очерченной мелом.

Дети обследуются по подгруппам в 4-5 человек. Выполняются три броска сначала одной рукой, а затем три броска другой рукой, причем мешочки двух цветов (свой цвет для каждой руки) лежат по три штуки в детских ведерках, стоящих слева и справа от бросающего. Собираются мешочки только после того, как сделаны все шесть бросков: лежащий на дорожке мешочек служит своеобразным ориентиром, до которого ребенок будет стремиться добросить в следующей попытке. Собирает мешочки тот ребенок, который должен бросать следующим. Пока педагоги измеряют расстояние и заполняют протокол, ребенок готовится к метанию. В протокол заносится самый высокий результат метания для каждой руки, и поэтому расстояние оценивается по дальнему мешочку одного и другого цвета.



**Обследование уровня развития физических качеств.**

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важнее заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение.

Оценка силы и выносливости мышц живота осуществляется на основе выполнения одного из предлагаемых ниже заданий:

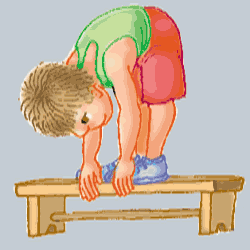
- Поднять туловище из положения лежа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за голову (сесть – лечь). Выполнить 8-10 раз.

- Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15 с. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

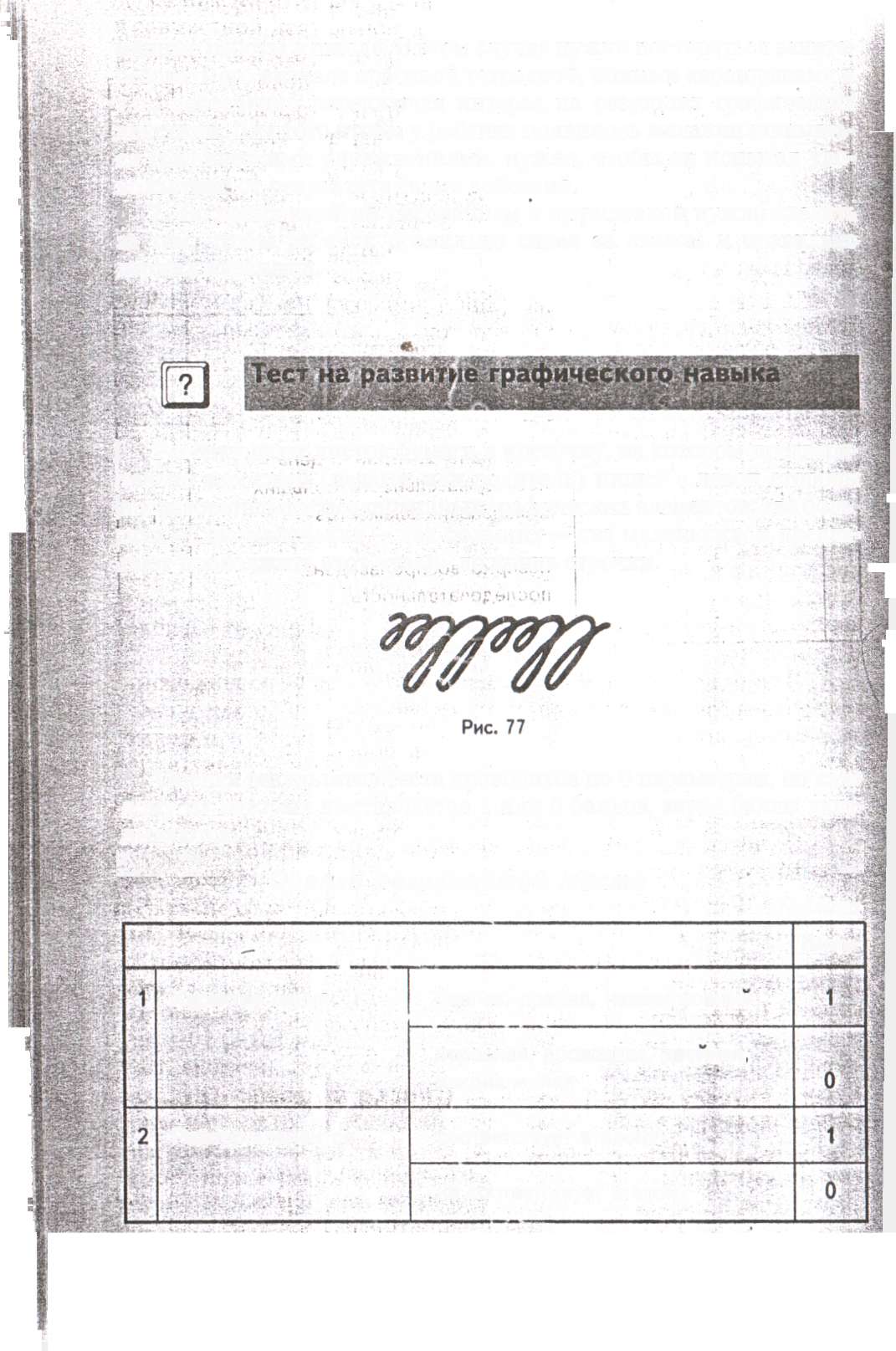
- «Ванька-встанька». И.п.: сидя на коврике на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу. Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2-3 пробных движений.

Ловкость выявляется во время выполнения челночного бега, включающего бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). для выявления ловкости может использоваться бег с огибанием препятствий. Расстояние 10 м делится на 9 отрезков, первый и последний отрезки – по 1,5 м, а остальные 7 отрезков – по 1 м. На каждом отрезке по прямой ставятся предметы (8 кеглей). Ребенок должен быстро пробежать, огибая предметы.

Гибкость. Для определения подвижности позвоночника детям предлагается выполнить наклоны. Подвижность следует определять в трех плоскостях: вперед, в стороны, назад. При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колен. Наклон выполняется из и.п. ноги сомкнуты. При невыполнении этого задания измеряется расстояние от пола до пальцев сантиметровой лентой или линейкой. Полученное расстояние говорит об уменьшении подвижности позвоночника по сравнению с нормой. Границы подвижности можно выявить при выполнении этого же задания стоя на скамейке, к которой прикреплена шкала с бегунком. Стоя на краю скамейки, путем надавливания кончиками пальцев на бегунок ребенок опускает его по шкале как можно ниже. На шкале легко отмечается размах подвижности. Для определения гибкости можно использовать следующее задание: сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.



**Тест на развитие графического навыка.**

Ребенку дают листок бумаги в клеточку, на котором предварительно взрослый пишет с левой стороны последовательность однотипных графических элементов: два больших- два маленьких- два больших- два маленьких, и предлагают продолжить этот «узор» до конца строчки.

Оценка результатов проводится по 6 параметрам, по каждому из которых выставляется 1 или 0 баллов, затем баллы складываются.

**Оценка результатов теста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | баллы |
| 1 | Характер линий | Ровная, прямая, нажим ровный | 1 |
| Неровная, дрожащая, двойная, искривленная | 0 |
| 2 | Размер элементов | Соответствует эталону | 1 |
| Не соответствует эталону | 0 |
| 3 | Форма элементов | Соответствует эталону | 1 |
| Не соответствует эталону | 0 |
| 4 | Наклон | Соответствует эталону | 1 |
| Не соответствует эталону | 0 |
| 5 | Отклонение от строчки | Незначительное (не более 30) | 1 |
| Значительное | 0 |
| 6 | Последовательность элементов | Правильно воспроизведена последовательность больших и маленьких элементов | 1 |
| Неверно воспроизведена последовательность больших и маленьких элементов | 0 |

Результат 6-5 баллов говорит о том, что графический навык у ребенка сформирован достаточно хорошо.

Результат 4-3 балла — у ребенка есть некоторые трудности в выполнении графических движений, необходимо подобрать уп­ражнения для коррекции тех составляющих графического навыка, которые развиты слабо.

Результат 2-0 баллов — графический навык развит очень слабо, возможны серьезные трудности при обучении письму в школе.

Низкий уровень развития графического навыка является при­чиной целого ряда трудностей в обучении письму:

1) низкий темп письма;

2) быстрая утомляемость при письме;

3) неровная, «дрожащая» линия;

4) «угловатое» письмо, трудности в написании овалов;

1. слишком сильный нажим;
2. трудности в воспроизведении формы графических элементов;
3. несоблюдение размера графических элементов;
4. несоблюдение наклона письма;
5. большое количество помарок и исправлений, «грязное» письмо;
6. нежелание выполнять письменные упражнения.