Примерное перспективное планирование игр и упражнений с большим и малым мячами для детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта 2 года обучения, 3 года обучения, 4 года обучения.

***2 год обучения.***

**Сентябрь. Большой мяч.**

Катать мяч прямо от себя.

**Октябрь.**

Прокатывание мяча в воротики (в=50см).

**Ноябрь.**

Ловля мяча брошенного воспитателем.

**Декабрь.**

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

**Январь.**

Бросание мяча обеими руками из-за головы.

**Февраль. Малый мяч.**

Катать мяч прямо от себя.

**Март.**

Прокатывание мячика между 2 параллельными линиями.

**Апрель.**

Передача мяча друг другу.

**Май.**

Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, обруч) расстояние 1,5м.

***3 год обучения.***

**Сентябрь. Большой мяч.**

1) Катать мяч прямо от себя.

2) Катать мяч друг другу из разных положений.

**Октябрь.**

1) Прокатывание мяча в воротики (в=50см).

2) Прокатывать мяч друг другу.

**Ноябрь.**

1) Ловля мяча брошенного воспитателем.

2)Бросать мяч воспитателю.

**Декабрь.**

1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от земли.

**Январь.**

1) Бросание мяча обеими руками из-за головы.

2) Бросание мяча обеими руками от груди.

**Февраль. Малый мяч.**

1) Катать мяч прямо от себя.

2) Скатывание мячика с горки.

**Март.**

1) Прокатывание мячика между 2 параллельными линиями.

2) Прокатывание мячика в ворота (расстояние 1,5-2 м).

**Апрель.**

1) Передача мяча друг другу.

2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от земли.

**Май.**

Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, обруч) расстояние 1,5 – 2м.

***4 год обучения.***

**Сентябрь. Большой мяч.**

1) Катать мяч прямо от себя.

2) Катать мяч друг другу из разных положений.

3) Прокатывание мяча между двумя параллельными линиями.

**Октябрь.**

1) Прокатывание мяча в воротики (в=50см).

2) Прокатывать мяч друг другу.

3) подкидывание мяча вверх (для развития силы броска).

**Ноябрь.**

1) Ловля мяча брошенного воспитателем.

2) Бросать мяч воспитателю.

3) Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.

**Декабрь.**

1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от земли.

3) Перебрасывание мяча через веревку.

**Январь.**

1) Бросание мяча обеими руками из-за головы.

2) Бросание мяча обеими руками от груди.

3) Бросание мяча обеими руками в горизонтальную цель (ящик, корзина) расстояние 1-1,5м.

**Февраль. Малый мяч.**

1) Катать мяч прямо от себя.

2) Скатывание мячика с горки.

3) Катать мячик к друг другу.

**Март.**

1) Прокатывание мячика между 2 параллельными линиями.

2) Прокатывание мячика в ворота (расстояние 1,5-2 м).

3) Ловля мяча после отскока от стены.

**Апрель.**

1) Передача мяча друг другу.

2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от земли.

3) Перебрасывание мяча через веревку.

**Май.**

Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, обруч) расстояние 1,5 – 2м.

Бросание мячика правой и левой рукой вдаль.

Примерное перспективное планирование игр и упражнений с большим и малым мячами для детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта 2 года обучения, 3 года обучения, 4 года обучения.

Физическое воспитание ребенка дошкольного возраста – это единая, целостная система здоровьсберегающих мероприятий в режиме ДОУ. Среди них достаточно важную роль играют игры и упражнения с большим малым мячами. Систематические упражнения с мячом направленны на то, чтобы научить ребенка руководить своим телом, помочь своевременно овладеть жизненно необходимыми видами движений.

Они способствуют развитию глазомера, координации движений, ритмичности, формируют умение ловить и удерживать предмет, ориентироваться в пространстве. Игры с мячом развивают быстроту реакции, силу броска.

В играх и упражнениях с мячами разного размера требуется работа пальцев рук, что подталкивает к развитию речи. Кидая и ловя мяч, ребенок действует двумя руками, а значит, гармонично развивается весь организм. К тому же большую нагрузку во время таких игр и упражнений получают все группы мышц туловища, ног, рук.

Прокатывание мяча от себя, и друг к другу – очень простое упражнение, но чтобы выполнить его, ребенок должен оттолкнуть мяч с небольшим усилием в нужном направлении. Так же важно обращать внимание на организацию детей. Хороший эффект дает, например, игровой подход – использование сюжетно-ролевых подходов.

Прокатывание мяча между предметами в ограниченном пространстве дается детям достаточно тяжело, чтоб у ребенка закрепилось мышечное чувство – это упражнение следует проводить систематически, что способствует формированию соответствующих двигательных навыков.

Дети 2 и 3 годов обучения учатся кидать мяч взрослому и ловить его кинутый им. Основными недостатками, какие наблюдаются, это слабый кидок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Задание воспитателя – подтолкнуть ребенка к активным действиям с мячом.

Для детей 4 года обучения сложным может быть подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Детям трудно подкинуть мяч на нужную высоту – тоесть на такую, чтобы его легко было поймать, поэтому и подбрасывают намного выше. Так же когда бьют мячом об землю, они еще не могут дифференцировать мышечные усилия, а отсутствие правильного глазомера не дает возможность сделать точным бросок возле ног. Тут понадобятся зрительные ориентиры – обруч малого размера диаметра (20-30см), цветной квадрат и т.д.

Игры и упражнения проводятся 2 раза в неделю по 10-15мин., чтобы они были для детей эмоциональными и интересными можно их связать коротенькими сказками, стихотворениями.