

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»

**Физкультурно-оздоровительный проект**  
**«Мяч – мой друг и помощник»**

Автор проекта:  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Масленникова Н.Г.

пгт. Приобье  
2020г.

## Содержание

1. Паспорт.....	стр. 2
2. Введение.....	стр. 3
3. Этапы реализации проекта.....	стр. 3
4. Предполагаемые результаты проекта.....	стр. 4
5. План реализации проекта.....	стр. 5
6. Интеграция образовательных областей.....	стр. 5
7. Заключение.....	стр. 6
8. Литература.....	стр. 6
9. Приложение.....	стр. 7

### Паспорт физкультурно-оздоровительного проекта «Мяч – мой друг и помощник»

Тема	«Мяч – мой друг и помощник»
Адресация проекта	Педагогическим работникам, родителям
Руководитель проекта	Масленникова Наталья Геннадьевна
Тип проекта	Познавательный - творческий
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие
По составу	Групповой
По сроку реализации	Среднесрочный
Участники	Дети старших и подготовительных групп, воспитатели, семьи воспитанников, инструктор по физической культуре
Цель проекта	Обогащение и расширение двигательного опыта и кругозора детей старшего дошкольного возраста посредством знакомства их с разнообразием мячей и обучения действиям с ними.
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Углублять знания детей о различных видах мячей, дать представление об их разнообразии, свойствах, игровых функциях.</li> <li>- Формировать навыки работы с мячами разного размера, веса, фактуры; развивать самостоятельность в выполнении игровых упражнения с ними;</li> <li>- Познакомить детей с народными и спортивными подвижными играми с мячом</li> <li>- Заинтересовать родителей в использовании мяча в играх с детьми дома</li> </ul>
Ресурсы проекта	<p><i>Информационные ресурсы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ресурсы ИКТ</li> <li>- Образовательные педагогические порталы и сайты</li> </ul> <p><i>Учебно-методические ресурсы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- библиотека инструктора по физической культуре;</li> <li>- игротека (картотеки ОРУ, подвижных игр и т. п.);</li> <li>- фонотека.</li> </ul> <p><i>Материально-технические ресурсы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурный зал, спортивная площадка, группы, спортивные уголки групп.</li> <li>- Электронное – техническое оборудование.</li> <li>- Мячи различного диаметра и фактуры.</li> <li>- Инвентарь для проведения опытов.</li> </ul>

Продукт проекта	Выставка мячей, изготовленных родителями, совместно с детьми «Такие разные мячи» Книга рассказов «Приключения мяча» Спортивный праздник «Мяч – мой друг и помощник»
-----------------	---

## Введение

### Актуальность проекта:

К сожалению, современные дети ведут малоподвижный образ жизни и все реже играют с мячом. Мяч знаком всем с раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка хватание, схватывание, бросание, позднее используемые в манипуляциях с мячом - метание и ловля. А ведь именно мяч является первым средством, связывающим, по мнению Ф. Фребеля, внутренний и внешний мир ребенка. Ушли в прошлое игры с мячами, а ведь именно в этих играх развивается ориентировка в пространстве, регулируется сила и точность броска, развивается глазомер, ловкость, быстрота реакции; нормализуется эмоционально-волевая сфера, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен. Поэтому так необходимо знакомить детей с разнообразностью мячей и подвижными играми с ним.

### Проблема:

Недостатки в развитии двигательной сферы ребенка: общей и мелкой моторики, правильной осанки, координации движений, ориентировки в пространстве, развитие темпа и ритма движений, регуляции мышечного тонуса. Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним.

### Предмет исследования:

Обогащение и расширение двигательного опыта детей посредством знакомства их с разнообразием мячей и обучению действиям с ними

### Гипотеза:

У детей сформируется стойкий интерес к играм с мячами, повысится двигательная активность, дети, станут чаще использовать мяч в самостоятельных играх дома и на улице, если мы познакомим их и их родителей с разнообразием мячей, обучим детей действиям с ними, чем расширим и обогатим их двигательный опыт и кругозор.

## Этапы реализации проекта

### 1 этап - подготовительный.

1. Изучение литературы по данной теме.
2. Разработка плана работы с родителями по теме проекта.
3. Подбор подвижных игр и упражнений с мячом.
4. Разработка плана-конспекта заключительного спортивного праздника для детей «Мяч – наш друг и помощник»».
5. Разработка планов-конспектов образовательных событий по познавательному и физическому развитию.
6. Разработка плана работы с детьми: подбор дидактических, подвижных игр и игр с элементами спорта.
7. Стендовая информация для родителей: «Школа мяча для родителей». «Играем дома»

### 2 этап - практический.

#### Работа с детьми.

1. Показ видео презентаций

2. Просмотр мультфильма про разнообразие мячей.
4. Проведение игр (дидактических, подвижных с использованием мячей).
5. Самостоятельная продуктивная деятельность.
6. Познавательно-исследовательская деятельность.
7. НОД с использованием мяча.

#### **Работа с родителями.**

1. Оформление наглядной информации.
2. Совместная деятельность родителей и детей (изготовление мячей из различных материалов).

#### **3 этап - обобщающий.**

1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями.
2. Проведение итогового мероприятия.
3. Презентация продукта проекта детям и родителям.

#### **Предполагаемые результаты проекта:**

##### **Дети:**

- Повышение уровня физического развития воспитанников (овладение навыками игры с различными мячами).
- Освоение детьми подвижных и спортивных игр с мячом и появление стойкого интереса к играм с мячом в самостоятельной деятельности в детском саду и дома.
- Развитие физических качеств: ловкости, координации, глазомера.
- Привитие интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, посредством использования подвижных игр, игровых упражнений с мячами;
- Обогащение словарного запаса детей (новые для детей слова, стихи, считалки).
- Сформированность целостного представления о мячах, расширение кругозора.

##### **Педагоги:**

- Создание предметной – пространственной развивающей среды (атрибуты, мячи, книги, иллюстрации, подбор стихов, песен и т. п., необходимой для реализации проекта).
- Создание и пополнение картотеки игровых упражнений, подвижных игр с мячами и их заменителям.
- Презентация продукта проекта совместно с детьми.
- Участие в организации и проведении итогового спортивного развлечения по теме.

##### **Родители:**

- Понимание важности занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья своих детей.
- Информированность о роли физического воспитания и значимости мяча в физическом развитии дошкольника.
- Заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми, с использованием мяча.
- Пополнение физкультурного оборудования в домашних условиях.
- Просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников имиджа здорового образа жизни.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

### Работа с родителями

- Анкетирование родителей «Играете ли Вы с ребёнком дома в мяч? Как дети используют мяч в самостоятельной деятельности».
- Стендовая информация «Школа мяча для родителей», «Игры с мячом», «Развиваем речь, играя с мячом». (приложение № 4)
- Консультация для родителей «Игры с мячом – польза для всего организма».

### Работа с детьми

- Знакомство с историей возникновения мяча по средствам видео презентации «Как появился мяч».
- Использование малого и большого мяча во время утренней гимнастики.
- Проведение НОД по физкультуре с использованием мяча в ОВД и подвижных играх.
- Проведение интегрированной НОД по познавательному, физическому и социально - коммуникативному развитию с использованием ИКТ «Такие разные мячи». (приложение 1)
- Экспериментирование. (приложение 2)
- Разучивание подвижных игр с мячом.
- «Школа мяча» - показать простейшие технико-тактические действия с мячом в играх с элементами спорта: удар, передача мяча, разучивание индивидуальной тактики
- Разучивание стихов и разгадывание загадок о мяче.
- Просмотр мультфильмов вместе с детьми «Как звери в футбол играли», «Как утенок-музыкант стал футболистом», «Необыкновенный матч».
- Сочинение рассказов и сказок о мяче, рисование иллюстраций к сказкам (работа с родителями)
- Создание книги рассказов «Приключение мяча».
- Совместно с родителями изготовление мячей из различных материалов.
- Организация выставки - «Такие разные мячи»
- Спортивное развлечение «Мяч – мой друг и помощник» (приложение )

### С педагогами.

- Консультации: «Школа мяча на прогулке», «Фитбол-гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками. (приложение 3)
- Создание картотеки «Подвижные игры с мячом».

Реализация проекта обусловлена совместной деятельностью взрослых и детей. Педагогами созданы условия, которые позволили детям совместно со взрослыми открывать новый практический опыт, добывать его и анализировать.

### Интеграция образовательных областей

Организация проектной деятельности позволяет педагогу осуществлять интеграцию всех образовательных областей. «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

1. ОО «Физическое развитие» -совершенствовать навыки владения мячом: катание, бросание, отбивание, метание и т.д. («Школа мяча»), поддерживать интерес детей к различным видам спорта, формировать потребность в здоровом образе жизни. Поощрять самостоятельную организацию дошкольников подвижных игр и упражнений с мячом, стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
2. ОО «Познавательное развитие» - НОД «История возникновения мяча», «Виды спорта с мячом», эксперименты – какие мячи тонут, какие нет; из чего делают мячи; надуем мяч насосом. Систематизировать знания детей о спортивных играх с мячом
3. ОО «Речевое развитие» - разучивание стихов, считалок, игр с речевым сопровождением, составление рассказов на тему «Приключения мяча». Эти формы работы позволили

обогатить словарный запас дошкольников по теме, способствовали формированию грамматического строя речи, развитие связной речи.

4. ОО «Художественно-эстетическое развитие» - создание музыкально двигательных образов в разнообразных игровых заданиях, музыкально-ритмические комплексы с мячами, на фитболах. Продуктивная деятельность - рисование мяча, изготовление мяча из различных материалов.
5. ОО «Социально-коммуникативное развитие» - правила безопасного поведения при игре с мячом

### **Заключение**

В ходе реализации проекта дети углубили знания об разнообразии, свойствах, игровых функциях мяча. У воспитанников сформированы навыки работы с мячом разного размера, веса, фактуры, развита самостоятельность в выполнении игровых упражнений с мячом. Проект помог заинтересовать родителей к совместной активной деятельности с детьми, с использованием мяча.

Можно с уверенностью сказать, что данный проект позволяет достичь поставленных целей при наименьших затратах ресурсов. Кроме того, его познавательный потенциал активизирует деятельность всех субъектов педагогического процесса (дети, родители, педагоги) и способствует активности при организации совместной игровой деятельности.

Расширение знаний родителей в вопросе организации совместной деятельности при использовании мяча и ее значения для общего физического и соматического развития организма ребенка позволяет активизировать их деятельность в условиях семейного воспитания. Таким образом, при совместно организованной деятельности в семье и ДОО на основе активных форм отдыха помогает укрепить здоровье ребенка и снизить заболеваемость по группам.

Проект «Мяч – мой друг и помощник» может быть реализован с детьми 5-7 лет на различных ступенях образования – в ДОО, учреждениях дополнительного образования, начальной школе.

### **Литература**

1. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Издательство «Дом XXI век», 2006 г.
2. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Издательство «Панорам», «Глобус», 2007 г.
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.:ООО»ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС»,2020
4. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / - М. АРКТИ, 2004.
5. Муллаева Н. Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста». С. – П.: «Детство – Пресс», 2006 г.
6. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ.- СПБ.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
7. Сомкова О. Н. «Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду», М., 2013 г.
8. Трубайчук Л. В. «Интеграция, как средство организации образовательного процесса». М., 2013 г.

Конспект НОД по познавательному развитию  
Тема «Такие разные мячи»

1. Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча.
2. Систематизировать знания детей о спортивных играх с мячом.
3. Закреплять знания детей о правилах безопасного поведения при игре с мячом.
4. Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.
5. Расширять словарный запас детей;

Наглядный материал: Мяч, глобус, ноутбук, мультимедийная презентация об истории появления мяча и спортивных играх с мячом, мячи для спортивных игр (футбольный, баскетбольный, теннисный, мяч для настольного тенниса), маленькие мячики-ежики по количеству детей, 2 ракетки.

ХОД:

Инструктор: Дети, вы любите играть? А во что? Я загадаю загадку об одной из ваших любимых игрушек.

Мне с ним нравится играть,  
Прыгать, бегать, догонять.  
Что за шарик резво скачет?  
Это мой любимый ... (мячик)

Правильно, это мяч. Посмотрите, какой он красивый. Давайте поиграем в игру, которая называется «Какой мячик?». Вы будете передавать друг другу мяч, и называть слова, обозначающие какой мячик (яркий, красочный, прыгучий, резиновый, и т.д.)

Но мячи не всегда были такими, как наш мячик. В прошлом не было фабрик по изготовлению игрушек, и мячи делали сами. А вы хотите узнать, как это было, и какими были мячики? (ответы детей)

Я предлагаю вам отправиться в прошлое с помощью нашего «Глобуса путешествий». Посмотрите, он тоже похож на мяч. Мы скажем волшебные слова, и отправимся в путешествие: «Ровным кругом, друг за другом, мы летим, летим по кругу, облетаем шар земной, в прошлое летим с тобой». Я предлагаю вам сесть на стульчики и посмотреть.

*Рассказ с показом мультимедийной презентации.*

История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом, известно лишь одно, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его делали из камней, плели из травы, пальмовых листьев, глины, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, вырезали из дерева. (слайд)

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. В некоторых странах мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце.

Мячи делали из бересты (коры деревьев) (слайд), мячики из бересты были легкими, еще делали мячи из тряпок и ткани (слайд). Девушки шили мячики из

мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту или бубенчики, - получался одновременно мячик и погремушка (слайд).

Еще делали скрученные мячики – полоски ткани туго скручивали в клубок и получался твердый и прыгучий мячик (слайд). Также мячи делали из кожи и набивали песком, опилками, мхом, перьями и шерстью, тряпками, глиной.

Позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Надувают мячи специальным приспособлением. Это насос. Он необходим для накачивания воздухом мячей для разных видов спорта. Давайте посмотрим, как это происходит (*педагог с помощью детей надувает воздушный шар*)

А само слово «мяч» произошло от слова «мягкий мякиш», т.е. мягкий шар.

Ну что, ребята, интересно было в прошлом? Нам пора возвращаться обратно. Дети снова встают вокруг глобуса и говорят волшебные слова: «Ровным кругом друг за другом мы летим, летим по кругу, облетаем шар земной, возвращаемся домой».

**Инструктор:** Все любят играть в мяч, и взрослые и дети. Мы узнали о том, какие были разные мячи. И сейчас мячи все разные. Они различаются по размерам и назначению, и используются в разных видах спорта.

Для каждой спортивной игры существует свой мяч. Давайте узнаем об этом подробнее.

Вид спорта, в котором мяч можно только пинать ногами, а вратарю нужно защищать большие ворота от гола противника – Футбол, а как назвать игрока команды – футболист. (слайд)

В эту игру играют два спортсмена, их мяч небольшого размера летает как пчела через сетку, а отбивают его ракеткой – Теннис. (слайд)

#### **Эстафета «перенеси мяч на ракетке»**

Этот мяч еще называют гимнастическим, почему (потому что на нем можно делать гимнастические упражнения), он «великан» среди мячей, сделан обычно из резины, иногда имеет ручки – ушки – Фитбол. (слайд)

Этот мяч дружит с кольцом, в которое его нужно забросить. Спортсмены отбивают его об пол или перекидывают мяч друг другу – Баскетбол, а спортсмен – баскетболист. (слайд)

Как называется вид спорта, в котором одна команда спортсменов перебрасывает мяч другой команде через натянутую сетку – Волейбол, а спортсмены – волейболисты. (слайд)

Я колючий словно ёж, но ты меня не бойся,  
До меня ты хоть рукой, хоть пальчиком дотронься.  
Уколоть я не смогу, но с массажем помогу. (массажный мяч) (слайд)

#### **Упражнение с массажным мячиком «Мои руки»**

В руки мячик я возьму – *катать мяч между ладонями*  
Посильней его сожму – *двумя руками сжимать и разжимать мяч*  
Это – правая рука – *правой рукой сжимать и разжимать мяч*  
Это – левая рука – *левой рукой сжимать и разжимать мяч*  
Знаю я наверняка – *перебрасывать мяч из одной руки в другую*

В Америке существует спортивная игра – Бейсбол, в игре используется специальный крепкий кожаный мяч и круглая бита, а что бы мяч было легче ловить применяли специальную перчатку. (слайд)



И еще одна загадка – мяч похож на дыню, а называется этот спорт – Регби.  
(слайд)

### **Подвижная игра «Спортивная фигура»**

*Дети свободно передвигаются, по сигналу инструктора «Фигура футболиста баскетболиста, теннисиста ...замри» дети останавливаются и делают заданную фигуру.*

Играть с мячами весело и интересно. Но даже от таких игр бывают неприятности, если забывать правила безопасности.

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? (Мяч может их разбить).

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? (Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию).

3. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу! Почему? (Водитель может не успеть остановиться)

4. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? (Это испортит мяч).

Вот сколько много есть мячей, давайте вспомним, форма мячей: круглая, овальная; материалы, из которых могут быть изготовлены мячи: резина, нитки, ткань, пластмасса, кожа, и др.; есть мячи для игр; мячи, которые связаны с каким-либо видом спорта – «спортивные мячи».

## Опыты с мячом

**Цель:** Формирование у детей исследовательских умений в процессе практической деятельности. Развивать логическое мышление, учить рассуждать. Активизировать словарный запас.

**Оборудование.** Маленькие резиновые мячики и камни по количеству детей, тазики с водой (1таз на два ребенка), несколько сдутых (проколотых мячей), кусочки резины, картина с изображением озера в котором плавают уточки, рыбки и на дне лежит мяч.

Инструктор. Давайте вспомним всем известное стихотворение А.Барто « Мячик»  
Как думаете это правда или вымысел, что мяч не тонет?  
Я предлагаю это проверить!

Каждый ребенок берет мяч и кладет его в таз с водой (мяч не тонет, плавает)  
Затем дети берут по одному камушку и тоже кладут в таз (камень утонул)  
Вывод: Мяч – легкий, а камень – тяжелый!

Инструктор. А теперь, погрузите мячик на дно тазика и немного придержите его рукой. По моей команде резко отпустите его. Что произошло с мячом? (выпрыгнул на поверхность воды). Почему? (он легкий и наполнен воздухом, вода выталкивает легкие предметы на поверхность).

Инструктор. (показывает надутый мяч и мяч с дырочкой) Обратите внимание на мячи. В каком мяче много воздуха? Почему так думаете? (круглый, прыгает, катается, можно бросить).  
Другой мяч с дырочкой. Можно с этим мячом играть? Почему? (не сможет прыгать, нет воздуха).  
Сравните мячи. Один - слегка спущенный, другой - обычный.  
Постучите об пол сначала одним, потом другим. Есть ли разница? В чем причина того, что один мячик отталкивается от пола, а другой почти не скачет? (ответы детей)

Инструктор. Вот видите, вы можете поймать воздух и запереть его в мяче, в нем много воздуха!

Инструктор. Ребята, посмотрите, у меня есть интересная картинка.

- что изображено на картинке?
- сколько уточек плавает на озере?
- посчитайте, сколько рыбок
- сколько мячей лежит на дне озера?
- подумайте, верно ли, что мяч может лежать на дне?
- как вы думаете, верно, или нет, нарисовал художник?
- хотите проверить?

Но сначала поиграем с водичкой.

### Игра "Уточка"

На волнах, качаясь, уточка плавает.

То нырнет, то вынырнет, лапками гребет.

*(при проговаривании текста совершать плавные движения кистями рук справа налево, имитируя движения лапок утки в воде).*

### Игра "Рыбки"

Рыбки пляшут в синем море.

Хорошо им на просторе.

(при проговаривании текста вытянуть ладошки и качать запястьями влево вправо).

Текст игр повторять несколько раз.

Инструктор. Молодцы, ребята.

Скажите, ребята, вода в тазиках какая теплая или холодная?

- возьмите водичку в кулачок, можно ее взять?

- почему она не держится в кулачке? (жидкая, вытекает)

Ребята, а теперь возьмите мячи, посмотрите, у вас мячи одинаковые?

- из чего сделаны мячи?

- что внутри мячей?

- потрогайте мячики, какая резина у мячей мягкая или твердая?

Инструктор. А теперь возьмите кусочки резины! Потрогайте ее, какая она? (твердая)

Хотите проверить, утонет или нет кусочек резины? Положите в тазики резину, что с ней произошло? (она утонула)

А теперь положите в тазы мячики, что с ними произошло? (они плавают)

- подумайте, ребята, почему резина утонула, а мячи нет?

Значит можно сделать вывод: какой? Мяч не может утонуть, потому что внутри его есть воздух, он помогает мячу держаться на воде.

Инструктор. Молодцы, ребята. Пришла пора вернуться к нашей картинке, верно ли, нарисовал художник, что мяч лежит на дне озера? Почему?

### Эксперимент - игра «Самый–самый мяч»

Дети находят мячи:

- самый большой и самый маленький;
- самый тяжелый и самый легкий;
- самый мягкий и самый упругий;
- самый прыгучий и самый не прыгучий

Инструктор. А вы знаете, что происходит с мячом зимой? Мяч съежится, сдуется!

Что внутри мячика? Воздух. Воздух состоит из маленьких частиц молекул. Они такие маленькие, что мы их не видим. Но они есть. Они все время движутся в разные стороны. Когда тепло, молекулы движутся быстро. А когда становится холодно, теснее прижимаются друг к другу. Вот поэтому мяч и съежился: молекулы воздуха внутри него теснее прижались друг к другу.

Если занести мяч после мороза домой он согреется и опять вернет себе прежнюю форму.

Этот опыт мы с вами обязательно проведем, когда выпадет снег и будет очень холодно

### Психомышечное расслабление «Разноцветные мячи»

Присаживайтесь, ребята, на коврик, я вам сейчас расскажу одну очень интересную историю...

Жили – были разноцветные мячи. И решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета: жёлтое солнце, синее озеро, красный помидор, зелёное яблоко. Мячи радовали всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбку, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Очень важно быть добрым, ласковым, щедрым.

Инструктор. Дети, а как думаете, ваши родители знают о волшебных свойствах мяча? Все эти эксперименты вы можете показать своим родителям, братьям и сестренкам. Какой опыт удивил вас больше всего?

## **Фитбол-гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками.** (консультация с элементами практики для воспитателей и специалистов ДОО)

Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Мячи большого диаметра – фитболы - появились сравнительно недавно. Эти шары были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Клайн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 25 лет.

По воздействию фитбол схож с ипотерапией – лечением верховой ездой. Сидящему на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействованы множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу желудка, печени, коры надпочечников, почек, усиливают перистальтику кишечника, функции желудка, печени, функцию коры надпочечников. Также, импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Еще фитбол очень полезен для позвоночника и осанки, служит отличной профилактикой варикозного расширения вен, остеохондроза и артрита. В скандинавских странах во многих детских учреждениях вместо стульев используют мячи.

И дальнейшую нашу беседу я предлагаю провести сидя на фитболах, соблюдая при этом правильную осанку. *(педагоги рассаживаются на фитболы)*

### Преимущества тренировки с фитболом

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
- Успокаивает, гармонизирует психо-эмоциональное состояние. Делает занятия яркими и эмоциональными. Как все новое, фитбол-гимнастика радует ребенка, вызывает интерес, будит активность.
- Снимает ударную нагрузку на стопы, колени, тазобедренные суставы и позвоночник.
- Дает неустойчивую опору, что неосознанно активизирует все возможности организма по поддержанию равновесия из разных исходных положений.
- При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе

### Классификация упражнений фитбол-гимнастики по признаку использования мяча

- Как опора - позволяет включить в выполнение упражнения бóльшее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.
- Как предмет – т.е. выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующей ловлей, можно тем самым развивать не только координацию движений, но и зрительную координацию тактильное чувство (ощущения поверхностью кожи).

- Как препятствие - позволяет воспитывать ловкость - перекатываясь, перелезая, перепрыгивая (вперёд, назад, в стороны) через мячи разной высоты.
- Как ориентир - при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч ...
- Как отягощение - используют при поднимании, зажав его предварительно руками или ногами для укрепления мышц
- Как амортизатор - сжимают с максимальным усилием, предварительно зажав между сегментами конечностей.
- Как массажёр - этот эффект усиливается при использовании специального «пупырчатого» мяча.

У фитбол-гимнастики есть, и недостатки.

- Трудно подобрать мячи по размеру каждому ребенку (обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой)
- Невозможность проводить занятия с большим количеством детей (расстояние детей друг от друга -1,5 м.)
- Разные возможности детей.

Именно поэтому, я в своей работе использую фитбол-гимнастику только с группой компенсирующей направленности, из-за небольшого списочного состава и как оздоровительный кружок «Кенгуренок» с детьми ТНР. С остальными группами фитбол используется только в круговой тренировке, во время подвижных игр и игр-эстафет.

Фитбол-гимнастика проводится инструкторами по физической культуре, но я хочу предложить варианты использования фитбола в оздоровительной работе воспитателям и специалистам. Конечно, первая реакция вызывает негатив и недоумение: «Где взять столько мячей? Как организовать? А как же безопасность? Детей много, а места мало. Дети бурно реагируют!»

Начнем с того, что в группе достаточно 1-2 мяча, которые по мере необходимости можно брать в физкультурном зале. Если это делать систематически, то дети привыкнут к этому атрибуту и будут адекватно реагировать на его появление.

В младшего дошкольном возрасте достаточно использовать большой мяч в качестве ориентира:

- добеги до синего мяча;
- положи около красного мяча;
- у красного мяча кладем овощи, у синего фрукты;

В старшем возрасте функционал фитбола увеличивается:

- во время индивидуальной работы при разучивании стихов, закреплении материала, дыхательной гимнастики использовать мяч в качестве опоры, т.е. сидя на нем, соблюдая правильную осанку;
- в образовательной области по речевому развитию: рассказывание по картине, пересказывание;
- для развития навыков конструктивного общения, умения получать радость от общения, умение слушать и слышать другого человека, эмоциональной сферы можно использовать фитбол, как предмет в коммуникативных играх «Подари комплимент», «Настроение», «Пожелания»;
- заменить обычный мяч на фитбол в знакомых малоподвижных играх «Кувшинчик», «Воевода», «Съдобное-не съдобное», «Горячая картошка»;
- использовать мяч как препятствие или отягощение (обежать мяч, не задев его; пробежать между мячами; добежать до мяча, взять его и сжать руками определенное количество раз...)
- в летний период фитболы можно перекидывать через сетку командами или парами.
- для развития ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса использовать мячи в парах и играх «Веселая гусеница», «Передача мяча над головой».

В работе логопеда использование фитбола способствует формированию правильного дыхания, развитию мелкой моторики и речи. Для этого большой мяч используется как опора, т.е. ребенок, сидя на мяче выполняет дыхательные упражнения, пальчиковые игры, артикуляционную гимнастику, логоритмику, самомассаж, «су-джок» терапию...

Все выше, указанные упражнения с фитболами в своей работе может использовать и музыкальный руководитель. Например, во время пения, выбрать солиста, который будет запевать

сидя на мяче или провести музыкальную игру по принципу «Горячая картошка» (дети под музыкальное сопровождение передают по кругу два фитбола разного цвета. По окончании музыки ребенок, у которого в руках остался красный мяч исполняет песню высоким голосом, у которого синий – низким). Можно фитбол применять в качестве поощрения – особо выделившемуся ребенку дать музыкальное задание, которое нужно выполнить с мячом или на мяче.

## **Мастер-класс для педагогов по использованию фитболов в условиях групповой комнаты**

### **Игровые упражнения**

#### **Любопытная Варвара**

Задачи: Укрепление мышц шеи.

*Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
Смотрит вверх,  
Смотрит вниз,  
Чуть присела на карниз,  
А с него свалилась вниз!*

Действия: Дети, сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом. Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п. Голову вниз, затем в и.п. Пружинистые движения, переходящие в медленные.

#### **«Поглядите боком»**

И.п.: сидя на мяче.

*Поглядите: боком, боком  
Ходит галка мимо окон.  
Скок-поскок да скок поскок,  
Дайте булочки кусок!*

Выполнение: Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе, покачивание на мяче, на последнюю фразу хлопки в ладоши.

#### **«Не под окном, а около»**

И.п.: стоя около мяча.

*Не под окном, а около  
Каталось «О» и охало.  
«О» охало, «О» охало,  
Не под окном, а около.*

Выполнение: Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.

### **Подвижные игры с одним мячом**

#### **«Воевода»**

Играющие по кругу передают мяч от одного к другому, произнося:

*Катится яблоко в круг хоровода.  
Кто его поймает тот воевода.*

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он садится на фитбол и прыгает по внешнему кругу, произнося слова:

*Я сегодня воевода,  
Я скачу из хоровода.*

Затем кладет мяч на пол между двумя игроками, сам встает на свое место. Дети хором говорят:

*Раз, два, не воронь,  
А беги как огонь!*

Игроки, между которыми лежит мяч бегут по кругу в противоположные стороны. Кто первый добежал и схватил фитбол, побеждает.

#### **«Горячий мяч»**

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

- По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

#### **«Кувшинчик»**

Дети ходят по кругу, взявшись за руки. Водящий в центре круга отбивает фитбол о пол со словами:

*Я кувшинчик уронил (а),  
И об пол его разбил (а).  
Раз, два, три.  
(имя ребенка), лови!*

На слово «лови», ведущий сильно бьет мячом об пол и отбегает. Фитбол на лету подхватывает ребенок, чье имя назвали.

#### **«Комплименты»**

Задачи: создать у детей ощущение уверенности в себе, почувствовать присутствие друг друга; развивать доброжелательность, координацию движений, внимание

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. Прокатывают фитбол друг другу (можно не по порядку, а через весь круг), при этом называют имя ребенка, которому хотят сделать комплимент (Оля, сегодня у тебя красивая прическа. Миша, ты сегодня очень добрый)

#### **«Передача мяча по замкнутому кругу»**

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона. Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –  
Раз, два, три,  
Друг другу мяч передаём,  
Смотри, не урони!*

Действия: Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

#### **«Слово скажи – мяч оттолкни»**

Дети сидят по кругу, и перекачивают друг другу мяч руками (можно ногами), при этом говорят слова на заданную тему («зимние» слова, домашние животные, посуда, виды спорта и т.д.)

#### **«Съедобное – не съедобное»**

Традиционная игра, только с большим мячом.

### **Соревновательные игры с фитболами**

#### **«Быстрая гусеница»**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

### **«Передача мяча»**

Действия: Дети сидят на фитболах друг за другом. По команде начинают передавать маленький массажный мяч над головой в одну и другую сторону.

Варианты передачи: одной рукой над головой; с боку; правой рукой в одну сторону, левой – в другую

Гимнастика на фитболах позволяет реализовать принцип комплексного коррекционного воздействия на детей и не имеет противопоказаний. Мировой опыт показывает, что упражнения на фитболах дополняют работу по коррекции речевых нарушений дошкольников, повышая ее эффективность.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так-же вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Попробуйте заняться фитболом, и вы почувствуете, как это здорово! А волшебный мяч обязательно станет вашим настоящим другом!



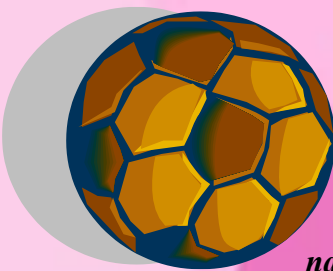
# Игры с мячом

К сожалению, играть с ребенком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним детство: кого из взрослых мы любили больше всего? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились партнерами в играх, заражали фантазией, увлекали ролевым поведением, приносили в нашу жизнь радость...

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – **игры с мячом**. Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру... И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласится, что игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми еще и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях.

## Как же организовать игры с мячом в семье?

- ✚ Во-первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми.
- ✚ Во-вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнерами малыша.
- ✚ В-третьих, играм с мячом на улице следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких подиумах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к ее использованию.



## Немного истории

*Когда и где появился мяч? История не знает ни точного места, ни*

*времени возникновения мяча и игр с ним. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, пальмовых листьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой и опилками. Оказывается, на ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, координации движений, силы и меткости. Неудивительно, что игр с мячом накопилось за предшествующие века очень много – каждая со своей историей, правилами, традициями. Некоторые стали настолько популярны, что без них нельзя представить современный спорт (футбол, баскетбол, волейбол, регби, водное поло, мотобол и т.д.). Теперь любой ребенок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резины или пластика, желтый или красный, прыгучий и не очень, легкий или тяжелый – на любой вкус.*

## Педагогическая ценность игр с мячом

- ❖ Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.
- ❖ Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.
- ❖ Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализует эмоционально – волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца.



# П О И Г Р А Е М

Мяч в круг. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Взрослый дает одному из участников игры мяч – Колобок. **«Колобок, колобок, у тебя румяный бок. Ты по полу покатайся и Катюше улыбнись!»** ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени.

Прокати и догони. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом. **Наши веселый, звонкий мяч** – толкает мяч двумя руками. **Мы прокатим далеко** – смотрит куда он катится.

**А теперь его догоним** – бежит за мячом, догоняет его. **Это сделать нам легко** – поднимает мяч над головой.

Встреча. На площадке проводят две линии на расстоянии 4-6 метров друг от друга. Играющие делятся на две равные команды и встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи так, чтобы те встретились. Игрокам, чьи мячи встретились, взрослый дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек.



Руководитель физического воспитания  
Масленникова Наталья Геннадьевна

# «Развиваем речь, играя с мячом»

Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются почти у всех народов мира и отнюдь не случайно считаются самыми распространенными из игр. Любой ребенок имеет возможность играть с мячом. Как правило, ребенка более всего привлекают мячи яркие, прыгучие, легкие. В процессе игры у ребёнка исчезает неуверенность в себе, увеличивается потребность в общении, а также расширяется диапазон доступных ребёнку действий с предметами.

**Такие игры позволяют решить следующие задачи:**

- развивают общую и мелкую моторику;
- учат ориентироваться в пространстве;
- развивают глазомер, координацию, быстроту реакции;
- способствуют развитию просодических компонентов речи: темпа, ритма, силы речевого выдоха.

Всё это оказывает положительное влияние на выработку у ребёнка правильных речевых навыков.

## **Игра «Кто у кого?»**

Бросаем мяч ребёнку и называем какое-либо животное, а малыш, возвращая мяч, должен назвать детёныша этого животного. Например, у тигра – тигрёнок, у лисы – лисёнок, у зайца – зайчонок и т.д.

## **Игра «Поймай – скажи»**

Дети становятся в круг. Мама бросает мяч детям, называя при этом животное. Ребенок, поймав мяч, возвращает его и называет какое-либо действие этого животного. Например: корова — что делает? Мычит. Кошка — ...

## **Игра «Поймай – скажи наоборот»**

Например: Толстое дерево - тонкое дерево, гости приехали - гости уехали...

## **Игра на внимание.**

Мячики захотели с нами поиграть в прятки. Посмотрите на мячи, запомните их. Закройте глазки, затем откройте. Какой мячик спрятался от вас?

## **Игра «Превращалки»**

Бросаем мяч ребёнку и называем любой предмет, а малыш, как волшебник, должен превратить этот предмет в маленький. Например, стол – столик, машина – машинка, шапка – шапочка и т.д.

## **Игры с мячом, направленные на развитие речевого дыхания**

Необходим легкий теннисный мяч, с которым можно делать различные действия - «загони мяч в ворота», «сдуй мячик с дороги», «прокатай мяч по дорожке».

Вдох через нос короткий, плечи не поднимать, а выдох длинный через «трубочку», щеки не раздувать.

**Для полноценного формирования навыков устной речи ребенка важно развивать у него мелкую моторику рук.**

**Существуют разнообразные и многочисленные задания для развития мелкой моторики, среди которых ведущее место занимают игры с мячом.**

### **Игры с массажными мячами**

- Возьмите массажный мяч в правую руку, обхватите его пальцами, сожмите и разожмите несколько раз. Переложите мяч в левую руку и повторите упражнение. Пока тайте массажный мяч между ладонями круговыми движениями кистей рук.
- Возьмите мяч и зажмите его между пальцами: большой палец снизу, а четыре сверху. Локти поставьте на стол. Мячи сжимайте и разжимайте.
- Возьмите мяч, зажмите между ладонями. Сожмите и разожмите его. Зажмите мяч между ладонями, пальцы обеих рук сцепите в «замок». Сжимайте и разжимайте мяч между ладонями, не расцепляя пальцев рук.
- Опустите руки с мячами вниз и встряхните ими. А сейчас спрячьте мячик за спину. Где мячик? (За спиной.) Положите мячик на стол. Где лежит мячик? (На столе.) Спрячьте мячик под стол. Где спрятался мячик? (Под столом.) Положите мячик в мешочек. Где он теперь? (В мешочке.)



## «Страна веселых мячей»

спортивный праздник

**Цель:** формирование у детей интереса к играм и упражнениям с мячом.

**Задачи:**

1. Развивать быстроту, ловкость, меткость, совершенствовать навыки работы с мячами в эстафетах, играх. Способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей.
2. Закреплять умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
3. Воспитывать у детей уверенность в себе, способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в команде.

В группу к детям приходит клоунесса Ириска

Ириска: Добрый день, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Ириска: Я клоунесса Ириска. Я очень люблю играть в мяч. Знаете, дети, что существует необычная страна – «Страна веселых мячей». И живут в ней только мячи. Все дома там круглые, с круглыми окнами. По улицам катятся мячи-автобусы. На перекрестке стоит мяч-светофор. Во дворах и скверах играют маленькие и большие мячи.

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить –

Сегодня путешествие

Мы сможем совершить.

Приглашаю всех друзей

В страну шариков, мячей!

Вы согласны или нет?

Дети: Да.

### Игра «Паровозик»

(Клоунесса идет «паровозиком» двигаются в спортивный зал)

Ириска: Вот мы и прибыли в «Страну веселых мячей».

: Как приятно смотреть на ваши веселые лица! Давайте в такой веселый день поздороваемся тоже весело!

Здравствуй, ладошки! - Вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх.

Хлоп-хлоп-хлоп!- 3 хлопка.

Здравствуй, ножки!- Пружинка.

Топ-топ-топ!- Топают ногами.

Здравствуй, щёчки!- Гладят ладонями щёчки.

Плюх-плюх-плюх! - 3 раза слегка похлопывают по щекам.

Пухленькие щёчки! - Круговые движения кулачками по щекам.

Плюх-плюх-плюх!- 3 раза слегка похлопывают по щекам.

Здравствуй, губки!- Качают головой вправо-влево.

Чмок-чмок-чмок!- 3 раза чмокают губами.

Здравствуй, зубки!- Качают головой вправо-влево.

Щёлк-щёлк-щёлк!- 3 раза щёлкают зубками.

Здравствуй, мой носик! - Гладят нос ладонью.

Бип-бип-бип!- Нажимают на нос указательным пальцем.

Ириска: Прежде чем пройти по улице «Страны волшебных мячей», необходимо провести разминку.

## Комплекс ОРУ на фитболах под музыку «Мячики» (Клоун Плюх).

Ириска: А сейчас отправляемся  
По стране мячей гулять,  
Гулять – мячи узнавать  
И вид спорта называть.

Загадка: Корт, сетка, мячик и ракетки  
Подачу шлет ударом метким  
Соперник. Я отбить надеюсь.  
Спорт этот называют ... (Теннис).

### Эстафета «Пронеси мяч в ложке».

*Играющие стоят на линии старт и удерживают одной рукой ложку с мячом. По сигналу несут мяч ложкой до линии финиша. Выигрывает тот, кто не уронит мяч.*

Загадка: Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота, через сетку.  
И площадке, а не поле  
У спортсменов в ... (Волейболе).

### Игра «10 передач».

*Дети стоят в парах. Дети перебрасывают друг другу мячи. Взрослый считает. Чья пара уронит мяч, тот выходит из игры. Выигрывают самые ловкие, не уронившие мяч.*

Загадка: Мяч по травке шустро скачет  
От ворот и до ворот.  
Бьют ногами – он не плачет  
Кто игру мне назовет? (Футбол).

### Игра-эстафета «Ведение мяча».

*Дети стоят на линии старта с мячами. По сигналу ребята ведут мяч ногой вокруг конуса. Выигрывает самые ловкие и быстрые.*

### Игра «Не выпусти мяч из круга».

*Дети стоят в кругу и ногой передают мяч друг другу. Кто пропустит мяч, тот выбывает из игры. Выигрывают самые ловкие и внимательные.*

Ириска. В стране мячей есть переулок «Массажный» и живут здесь необычные мячи.

### Упражнение с массажным мячиком

Мячик я рукой катаю,  
По ладошкам растираю.  
Им поглажу по ладошке,  
Будто бы сметаю крошки.  
Я сожму его слегка –  
Тренируется рука.  
Каждым пальцем мяч давлю,  
Затем руку заменяю.  
Переложить мяч в другую руку.  
Мяч летает между рук.  
Это был последний трюк.

### **Игра «Возьми мяч»**

Мячики-ежики лежат на полу, дети бегают по кругу около мячей. По сигналу дети дерут мяч в руки.  
Кому мяча не досталось выходит из игры.

Загадка: В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ... (баскетбол)

### **Игра «Попади в корзину».**

*Дети поочередно бросают мячи в цель. Выигрывают самые меткие.*

Ириска: По всем улицам прошли  
И к волшебному мячу пришли.

### **Игра «Веселый мяч»**

Мы веселые ребята!  
Вместе весело играть.  
Будем прыгать, веселиться  
И от мячика убегать.

*Дети бегают, а клоунесса старается выбить их мягким, легким мячом*

Ириска: В «стране веселых мячей»  
Все ребята обошли.  
Много нового узнали,  
В игры поиграли.  
Были быстрыми, смелыми.  
Ловкими, умелыми.  
И за это подойдите –  
Приз спортивный получите!!!  
Клоунесса дарит детям мяч (внутри конфеты).

Ириска: Прощаться нам пришла пора –  
По вагонам детвора.  
С клоунессой прощайтесь –  
В садик отправляйтесь!