

Мой веселый, звонкий мяч!

Игровая программа для детей дошкольного возраста.

Цель: Повышение оздоровительного и общеукрепляющего воздействия специальных упражнений с мячами на организм детей дошкольного возраста.

Задачи: Развитие потребности в новых знаниях о возможностях использования мяча, как предмета для игр и упражнений.

Развитие и укрепление основных мышечных групп, координации движений, силы, выносливости, гибкости, скоростных качеств.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Побуждать использовать игры с мячом в самостоятельной деятельности.

Ход программы:

Ведущий:

Добрый день, ребята! Сегодня в гости к нам пришёл, даже прикатился, угадайте, кто?

Люди бьют его руками,

Головою и ногами,

Клюшкой по траве катают,

В сетку и кольцо кидают,

Вверх взлетает птицей вольной

И ему совсем не больно.

В лоб ударит, ты не плачь.

Называется он... (Мяч!)

Сегодня мы узнаем, как можно с ним играть!

Ты катись веселый мячик

Дети становятся в круг и передают друг другу мяч со словами:

Ты катись веселый мячик

Быстро, быстро по рукам.

У кого остался мячик,

Тот танцует, трам-пам-пам!

У кого из детей мяч остался, тот выходит в середину круга и начинает танцевать.

Игра начинается опять.

Я знаю пять имен...

Задача ребенка – стучать об пол мячом и без остановок называть подряд пять предметов: пять имен, пять овощей, пять городов, пять марок машин и т.д. Кто сбился, тот проиграл.

Докати мяч

Для игры нужны: палка или клюшка, мяч.

Взрослый даёт ребенку палку или клюшку, которой он начинает толкать мяч.

Расстояние для прокатывания — 8—10 м.

Игра «Назови, какую знаешь посуду (фрукты, домашних животных и т.д.)»

Подбрасывая мяч вверх, взрослый и ребенок по очереди называют группу предметов (сковородка, кастрюля, тарелка, ложка и т.д.)

Игра «Детёныши»

Взрослый называет животное, бросая ребенку мяч с отскоком о пол, Ребенок возвращает мяч тем же способом и называет его детёныша (кошка - котенок, собака - щенок, коза - козленок, корова - теленок, лошадь - жеребенок и т. д.)

Игра «Кто как голос подает?»

Взрослый называет животное, бросая ребенку мяч с отскоком о пол. Ребенок возвращает мяч тем же способом и называет способ подачи голоса. Корова (мычит), змея (шипит), волк (воет), лошадь (ржет) и т.д.

Игра «Отстучи слово»

Отбить мяч о пол двумя руками или одной рукой столько раз, сколько слогов в слове. Примерные слова: лапа, дорога, телевизор, аквариум.

Календарики

Ребёнок подбрасывает мяч и каждый бросок сопровождается выкрикиванием дней недели: «Понедельник, вторник, среда...». Затем предлагает другому игроку. Тот прибавляет месяцы: «Январь, февраль и т.п.». Выигрывает тот, кто не уронит мяча и назовёт дни недели и месяцы.

Попади в обруч

Для игры нужны: обруч и мяч.

Ребёнок стоит на линии. Взрослый на расстоянии 3 м от ребёнка прокатывает обруч. Ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в катящийся обруч.

Два мяча

Для игры нужны: 2 мяча (большой и малый).

Взрослый катит большой мяч по дорожке, а ребёнок кидает в него малый мяч. Если мяч сбит, игрок получает очко. Выигрывает тот, кто наберёт большее количество очков.

Мячик, мячик, поскачи

Покажите ребенку, что мяч можно бросать об стенку и ловить его двумя руками.

При этом проговаривайте:

Мячик, мячик, поскачи!

Ловишки с мячом

Стоя в кругу, дети передают друг другу мяч, говоря слова:

Раз, два, три:

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть:

Вот он, вот он здесь!

У кого на слово «здесь» мяч окажется в руках, тот становится водящим – выходит на середину и говорит:

Беги без оглядки,

Чтоб сверкали пятки!

После этих слов все дети разбегаются, а водящий бросает мяч в ноги убегающих.

Тот, в кого попал мяч, отходит в сторону. По сигналу воспитателя игра прекращается, дети встают в круг, и выбирается новый водящий. До начала игры определяются границы, за пределы которых нельзя выбегать.

«Зевака»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила: мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

«У кого мяч»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Взрослый дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Правила: стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Ход. На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

Правила: те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВДОГОНКУ»

Цель. Развивать крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.

Ход. Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается.

Правила: мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.