

МБОУ «Каменногорский ЦО»
Дошкольное отделение

Проект «Веселые мячи»



Составила и провела:
инструктор по физическому
культуре: Луконина А.В.

март 2021г.

“Мяч помощник нам в игре,
ты бери его везде!!!”

Проблема:

По результатам работы НОД выявлены недостаточные технические навыки владения мячом.

С этой целью был разработан проект «Школа мяча», который составлен на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия.

Актуальность:

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.



Цель: обогащение двигательного опыта воспитанников, освоение техники владения мячом.

Тип проекта: практико – ориентированный.

Участники проекта: 2 младшие группы №4, №5, воспитатели групп.

Длительность проекта: март, апрель.

Итоговое мероприятие:

Спортивное развлечение

Задачи:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Научить детей простейшей техники владения мячом: навыки ловли, ловить мяч после отскока от пола, бросков мяча в корзину, прокатывание мяча в ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Познакомить детей с народными подвижными играми с мячом, привлечь к употреблению в самостоятельной деятельности.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Родители:

1. Заинтересовать родителей в использовании мяча в играх с детьми.
2. Пропаганда здорового образа жизни по средствам организации активного досуга с использованием мяча.

Воспитатели:

1. Пополнение материальной базы дошкольного учреждения спортивным оборудованием нетрадиционного способа изготовления;
2. Повысить свой теоретический и практический опыт об организации игр и упражнений с мячом в разных возрастных группах детского сада и включение их в организованную деятельность.

Ожидаемые результаты:

- Дети должны научиться действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим, согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- Повысится технический навык владения мячом детьми, согласно своему возрасту (бросать и ловить мяч: двумя руками снизу вверх; двумя руками снизу вверх с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу; передача в парах двумя руками из-за головы; передача в парах двумя руками от груди; - передача мяча друг другу; - выбрасывание мяча ногой вперед. • метать мяч: - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу,

двумя руками снизу; в вертикальную цель; в баскетбольный щит с места; метать набивной мяч; с расстояния в цель (ворота)

- Повысится индекс развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости.

Родители:

- Заинтересуются играми и упражнениями с мячом, чаще будут использовать мяч в совместной двигательной деятельности с детьми на прогулках.
- У родителей будет сформировано понимание важности занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья своих детей.

Воспитатели:

- Повысят свой теоретический и практический опыт об организации игр и упражнений с мячом в разных возрастных группах детского сада.
- Создадут картотеку игр и упражнений с мячом.
- Будут активно пропагандировать здоровый образ жизни по средствам организации активного досуга с использованием мяча.
- Пополнение материальной базы группы спортивным оборудованием нетрадиционного способа изготовления.

Система форм и методов реализации проекта.

- Исследовательская, трудовая деятельность детей;
- Решение проблемных задач;
- Дидактические игры;
- Наблюдения, беседы.
- Продукты проекта
- Наглядная информация:
-

Папка «*Мой весёлый звонкий мяч...*» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. Д.)

Папка – передвижка «*Играем дома*» (содержит подвижные игры для дома и улицы с мячом)

- Пополнение картотек «*Игры на улице*», «*Народные подвижные игры с мячом*»;

ООД «*Мой веселый звонкий мяч*» для детей младшего возраста.

- Перспективное планирование ООД с мячом в группах ДОУ.
- Подборка комплексов утренней гимнастики с мячом в группах ДОУ.



Работа с родителями.

- Папка – передвижка «Играем дома» (содержит подвижные игры для дома и улицы с мячом).
- Газета «Играем с ребёнком дома в мяч», « Как дети используют мяч в самостоятельной деятельности».

Работа с педагогами.

- Консультации: «Школа мяча на прогулке»; «Игры и упражнения с мячом в группах детского сада» (картотека для педагогов).

Наглядная информация:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. Д.)
- Папка – передвижка «Играем дома» (содержит подвижные игры для дома и улицы с мячом).
- Выпуск газеты «Играем с ребёнком дома в мяч», « Как дети используют мяч в самостоятельной деятельности».

Подведение итогов проекта. Анализ и обобщение результатов, полученный в результате двигательной деятельности (проведение мониторинга).

Анализ (результаты проекта).

По окончанию проекта дети и родители увлечённо стали использовать мячи в самостоятельной деятельности, на прогулках , дома, самостоятельно проводят знакомые соревнования между сверстниками(выявляется в процессе наблюдения в группах);

Возросшее желание родителей в дальнейшем обогатить спортивный уголок нетрадиционными игровыми пособиями с мячами.

Воспитанники показали уровень сформированной базы знаний и практических навыков работы с мячом (выявляется в процессе проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на заключительном этапе деятельности);

Педагоги стали систематически планировать материала в области применения мяча при организации игр и игровых упражнений в группе и во время прогулки (проявляется при организации деятельности на каждом этапе реализации проекта и анкетирования педагогов)

Возросший интерес детей к продуктивной деятельности на тему занятий физической культурой.

Участие в проекте 82% семей группы.

Календарно-тематический план

март

1 неделя

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3 |
|---|--|--|
| <p>1. Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>2. Развивать глазомер, точность движения.</p> <p>3. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>4. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с массажным мячом.</p> <p>Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.</p> <p>П/И «Брось — догони».</p> <p>П/И «Подбрось — поймай».</p> <p>Дых. упражнение «Носик балуется».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p> | <p>1 Часть:</p> <p>Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть:</p> <p>ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Катание мяча «змейкой» между предметами.</p> <p>2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>П/И «Попади в цель».</p> <p>П/И «Шмель».</p> <p>Дых. упр-я «Смешинка»</p> <p>«Шарик лопнул».</p> <p>3 Часть:</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p> |
| | | |

2 неделя

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
|---|---|---|
| <p>1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.</p> <p>2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p>3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p> | <p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>Упражнение для кистей рук с брусочком.</u> <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». <u>Дых. упр-я</u> «Летят мячи».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке»</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p>2 Часть: <u>Упражнение для кистей рук с массажным мячиком.</u> <u>ОВД</u> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упр-я</u> «Ёжик».</p> <p>3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт»</p> |

3 неделя

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3 |
|--------|-------------|--|
| | | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p>2 Часть: ОРУ с фитболом. <u>ОВД</u> 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». <u>Дых. упр-я</u> «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p>3 Часть: Игра м /под. «Два мяча»</p> |

4 неделя

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3 |
|--|--|--|
| <p>1. Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p> <p>2. Учить соблюдать правила игры.</p> <p>3. Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.</p> | <p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> со средним мячом. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». <u>Дых. упражнение</u> «Шар»</p> <p>3 Часть: Игра м/п «Звери, птицы, рыбы»</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с воздушным шаром.</p> <p><u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». <u>Дых. упр-я</u> «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p>3 Часть: Игра м/п «Звери, птицы, рыбы»</p> |

апрель

1 неделя

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3 |
|--|--|---|
| <p>1. Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонтальную цель.</p> <p>2. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).</p> | <p>1 Часть: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с косичками. <u>ОВД</u> 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упражнение</u> «Ах!».</p> <p>3 Часть: Игра м/п «Тик – так»</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с малым резиновым мячом. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». <u>Дых. упражнение</u> «Вырасти большой»</p> <p>3 Часть: Игра м/п «Тик – так»</p> |

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3 |
|---|--|---|
| <p>1. Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур.</p> <p>2. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p>3. Поддерживать интерес к различным видам спорта.</p> | <p>1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с флажками. <u>ОВД</u> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». <u>Дых. упражнения</u> «Насос».</p> <p>3 Часть: Релаксация «У лесного ручья» (2)</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Народный танец».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ</u> с султанчиками. <u>ОВД</u> 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». <u>Дых. упражнения</u> «Дятел».</p> <p>3 Часть: Релаксация «У речного ручья»</p> |

| Задачи | Занятие 1-2 | Занятие 3 |
|--|--|---|
| <p>1.Учить элементам спортивных игр с мячом.</p> <p>2.Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p> | <p>1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с большим мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с массажным мячом.</u> <u>ОВД</u> 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». <u>Дых. упражнение</u> «Дуем друг на друга»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»</p> | <p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».</p> <p>2 Часть: <u>ОРУ с большим мячом.</u> <u>Упражнение для кистей рук с массажным мячиком.</u> <u>ОВД</u> 1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». <u>Дых. упражнение</u> «Ныряльщики»</p> <p>3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке»</p> |