

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



**«Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего
дошкольного возраста в режимных моментах»**

Разработчик: инструктор по
физической культуре ВВК
Лукманова Л.Н.

г.Екатеринбург

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Тема: «Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах»

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Актуальность использования игр с мячом в режимных моментах

Мяч – один из самых доступных и многофункциональных предметов, который сопровождает ребёнка с раннего детства. Игры с мячом развивают:

- **физические качества:** ловкость, координацию, быстроту реакции, глазомер, силу;
- **мелкую и крупную моторику:** разнообразные захваты, броски, ловля;
- **интеллектуальные способности:** внимание, память, логику (особенно в играх с правилами);
- **эмоционально-волевою сферу:** умение ждать, соблюдать правила, радоваться успеху, переживать неудачу;
- **социальные навыки:** взаимодействие в паре, группе, умение договариваться.

Важно, что игры с мячом можно органично вписать практически в любой режимный момент детского сада: утреннюю гимнастику, прогулку, свободную деятельность, динамические паузы между занятиями, физкультурные досуги, индивидуальную работу. Это позволяет повысить двигательную активность детей без дополнительной нагрузки на расписание.

2. Классификация игр и упражнений с мячом для старшего дошкольного возраста

Для удобства использования в режимных моментах игры с мячом можно разделить на несколько групп:

Группа	Характеристика	Примеры
Подвижные игры с мячом	Активные, сюжетные или бессюжетные, с правилами	«Мяч водящему», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Съедобное – несъедобное»
Эстафеты с мячом	Командные, на скорость и точность	«Передал – садись», «Мяч в корзину», «Весёлые старты с мячом»
Упражнения в парах	Взаимодействие двух детей, развитие коммуникации	«Передай и присядь», «Брось – поймай», «Кто точнее?»
Упражнения индивидуальные	Для развития техники, самоконтроля	Жонглирование, ведение мяча, отбивание от пола, броски в стену
Спортивные игры (элементы)	Футбол, баскетбол, пионербол в упрощённом виде	Ведение ногой, забрасывание в кольцо, передача двумя руками

Группа	Характеристика	Примеры
Малоподвижные игры с мячом	Для восстановления дыхания, снятия напряжения, развития внимания	«Горячая картошка», «Назови цвет», «Вопрос-ответ»
Игры на развитие речи с мячом	Словесные игры, сопровождающие движение	«Я знаю пять имён», «Ассоциации», «Скажи наоборот»

3. Интеграция игр с мячом в различные режимные моменты

Режимный момент	Варианты использования	Примеры упражнений
Утренняя гимнастика	Вводная часть – ходьба с мячом; общеразвивающие упражнения с мячом; заключительная часть – дыхательные упражнения с мячом	«Покажи мяч», «Наклоны с мячом», «Подбрось – поймай» (в медленном темпе)
Прогулка	Подвижные игры, эстафеты, свободная двигательная активность, индивидуальная работа	Футбол, баскетбол, «Кто дальше бросит», «Сбей кеглю», игры с правилами
Динамическая пауза между занятиями	Быстрые упражнения на снятие напряжения, переключение внимания	«Мяч вверх – и мы вздохнули», перекаты в парах, «Съедобное – несъедобное»
Индивидуальная работа (во 2 половине дня)	Коррекция техники, развитие отстающих качеств	Отбивание мяча, ловля после отскока, ведение, метание в цель
Самостоятельная деятельность детей	Свободные игры с мячом, при наличии выносного материала	Дети объединяются в группы, придумывают свои правила, соревнуются
Физкультурные досуги и праздники	Комплексное использование всех видов игр с мячом	Эстафеты, конкурсы, показательные выступления

4. Методические рекомендации для воспитателей.

1. **Подбирайте мячи по возрасту и задаче.** Для метания – теннисные (облегчённые), для баскетбола – резиновые среднего размера, для футбола – футбольные, для общеразвивающих упражнений – гимнастические (диаметр 20–25 см).
2. **Соблюдайте принцип доступности.** Начинайте с простых упражнений (катание, перебрасывание), постепенно усложняйте технику.
3. **Обеспечивайте безопасность.** Проводите игры на ровной поверхности, следите за дистанцией между детьми, исключайте броски в лицо.
4. **Используйте соревновательный момент дозированно.** Для детей 5–7 лет соревнования приемлемы, но акцент должен быть на радости движения, а не только на победе.
5. **Включайте игры с мячом в работу по развитию речи.** Используйте игры с названием предметов, прилагательных, антонимов, счёт, загадки.
6. **Варьируйте инвентарь.** Используйте мячи разного веса, размера, фактуры (резиновые, тканевые, массажные), чтобы развивать тактильные ощущения.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (мастер-класс)

Форма проведения: практикум с элементами деловой игры.

Длительность: 30–40 минут.

Цель: ознакомить воспитателей и педагогов с разнообразными формами использования игр с мячом в режимных моментах, дать практические навыки их организации.

Материалы: мячи разного размера и веса (теннисные, баскетбольные, резиновые, массажные), кегли, обручи, карточки с описанием игр, раздаточный материал.

Ход мастер-класса

1. Вводная часть (5 минут)

Приветствие, постановка цели.

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим об удивительном предмете – мяче. Он есть в каждой группе, на каждой прогулке, но часто используется только как простой инвентарь для бросков. Мы покажем, как с помощью мяча можно решать множество педагогических задач: развивать физические качества, речь, внимание, учить взаимодействовать, а главное – сделать режимные моменты активными и интересными.

2. Теоретический блок (краткое повторение основных положений)

Воспитателям раздаются памятки «Классификация игр с мячом» и «Режимные моменты + игры»

Инструктор: У вас на столах памятки, которые помогут вам в работе. Сейчас мы перейдём к практике: каждый из вас сможет почувствовать себя ребёнком и поиграть.

3. Практическая часть (25–30 минут)

*Все участники делятся на 2–3 подгруппы. Каждая подгруппа проходит «станции» с разными видами игр и упражнений. На каждой станции – ведущий (инструктор или кто-то из педагогов). Время на станции – 5–7 минут. Затем группы меняются.

Станция 1. Утренняя гимнастика с мячом (общеразвивающие упражнения)

Задача: показать, как использовать мяч в разных частях утренней гимнастики.

Упражнения (выполняются под счёт или ритмичную музыку):

1. **Ходьба с мячом в руках:** мяч в правой руке, затем переложить за спиной в левую.
2. **«Покажи мяч»** (И.п. – о.с., мяч в опущенных руках): поднять мяч вверх – показать; опустить – спрятать. Повторить 4–5 раз.
3. **Наклоны с мячом** (И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вверху): наклон вправо, мяч в сторону; вернуться; то же влево.
4. **«Достань пол»** (И.п. – мяч перед грудью): наклон вперёд, коснуться мячом пола; выпрямиться.
5. **Приседания с мячом** (И.п. – мяч в вытянутых руках перед собой): присесть, коснуться мячом пола; встать.
6. **Прыжки с мячом** (мяч зажат между коленями): прыжки на месте или с продвижением.
7. **Дыхательное упражнение** (И.п. – мяч внизу): поднять мяч вверх – вдох; опустить – длительный выдох со звуком «у-у-у».

Методический комментарий: Упражнения можно выполнять с разным темпом, под музыку. Мяч – отличный ориентир для рук, помогает контролировать амплитуду движений.

Станция 2. Подвижные игры с мячом на прогулке

Задача: познакомить с играми, не требующими сложной подготовки и подходящими для большого пространства.

Игра 1. «Охотники и утки» (упрощённый вариант)

Правила: Дети делятся на две команды. «Охотники» встают по краям площадки, «утки» – в центре. Охотники перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в уток. Осаленный становится охотником. Игра длится 2–3 минуты, затем команды меняются.

Вариация для маленьких групп: водящий один, остальные убегают.

Игра 2. «Съедобное – несъедобное» (в кругу)

Правила: Ведущий бросает мяч игроку и называет любой предмет. Если предмет съедобный – игрок ловит мяч, если несъедобный – отбивает. Ошибшийся становится ведущим.

Развивает: быстроту реакции, внимание, словарный запас.

Игра 3. «Мяч в кругу» (вариант «Горячая картошка»)

Правила: Дети стоят в кругу и быстро передают мяч друг другу. Ведущий стоит в центре и старается перехватить мяч. Тот, у кого мяч был перехвачен, становится ведущим.

Методический комментарий: Эти игры легко организовать на прогулке, они требуют минимального инвентаря, развивают командный дух.

Станция 3. Игры с мячом в парах (для динамических пауз и свободной деятельности)

Задача: показать упражнения, развивающие координацию и взаимодействие.

Упражнения (выполняются в парах, расстояние 2–3 метра):

«**Передай и присядь**» – один бросает мяч, другой ловит, приседает и бросает обратно.

«**Поймай – назови**» – ведущий бросает мяч и называет слово (например, «фрукт»). Игрок ловит, называет любой фрукт и бросает обратно.

«**Зеркало**» – один выполняет движения с мячом (подбрасывает, ведёт, ловит), другой повторяет.

«**Кто точнее?**» – в паре нужно попасть мячом в обруч, который держит партнёр, с расстояния 2–3 м.

Методический комментарий: Упражнения в парах развивают коммуникативные навыки, умение ориентироваться на действия другого человека, учат договариваться.

Станция 4. Малоподвижные и речевые игры с мячом

Задача: показать, как использовать мяч для развития речи и в качестве смены деятельности после занятий.

Игра 1. «Я знаю пять имён»

Правила: Ребёнок бьёт мячом о пол, на каждый удар называет слово: «Я знаю пять имён мальчиков: Саша – раз, Дима – два, Петя – три, Вова – четыре, Артём – пять». Темы: имена, города, овощи, фрукты, виды спорта.

Игра 2. «Скажи наоборот»

Правила: Ведущий бросает мяч и говорит слово, игрок ловит и называет антоним (высокий – низкий, добрый – злой, быстро – медленно).

Игра 3. «Вопрос-ответ»

Правила: Ведущий бросает мяч и задаёт вопрос: «Какая бывает погода?», «Что можно делать на прогулке?» и т.п. Игрок ловит и даёт ответ.

Методический комментарий: Такие игры можно проводить в кругу сидя, они успокаивают, активизируют словарный запас, не требуют большого пространства.

Станция 5. Эстафеты с мячом (для физкультурных досугов и прогулок)

Задача: дать идеи для командных соревнований.

1. «**Передал – садись**»: Капитан стоит напротив команды, бросает мяч первому игроку, тот ловит, возвращает и садится. Капитан бросает следующему. Побеждает команда, быстрее севшая.
2. «**Мяч в корзину**»: Каждый игрок команды с определённого расстояния забрасывает мяч в корзину (ведро). Учитывается количество попаданий.
3. «**Весёлые старты**»: эстафета с ведением мяча (футбольного или баскетбольного) между кеглями.

Методический комментарий: Эстафеты лучше проводить на свежем воздухе или в зале, они формируют командный дух и мотивацию к достижению результата.

4. Заключительная часть (5 минут)

Рефлексия:

Участникам раздаются мячики. Каждый по кругу высказывается одним предложением:

- «Сегодня я узнал(а)...»
- «Я обязательно попробую в своей группе...»

- «Мне было интересно...»

Инструктор подводит итог:

Уважаемые коллеги! Мяч – это не просто игрушка, а мощный педагогический инструмент. Умелое использование игр с мячом в разных режимных моментах позволяет решать задачи физического, интеллектуального и социального развития дошкольников, повышает двигательную активность и делает жизнь детей в детском саду насыщенной и радостной. В память о нашем мастер-классе я дарю вам буклет с описанием игр и упражнений, которые мы сегодня разобрали. Желаю успехов в вашей работе!

ПРИЛОЖЕНИЕ

(раздаточный материал)

Буклет «Игры с мячом в режимных моментах: 15 идей» (содержит краткое описание всех представленных игр, рекомендации по организации, список литературы). В электронном виде может быть передан участникам.

Напиши Буклет «Игры с мячом в режимных моментах: 15 идей»

БУКЛЕТ

«Игры с мячом в режимных моментах: 15 идей»

Для воспитателей и педагогов детского сада

Уважаемые коллеги!

Мяч — это не просто игрушка, а универсальный инструмент для решения множества педагогических задач. Он помогает развивать ловкость, координацию, речь, внимание, учит взаимодействию и создаёт радостное настроение. В этом буклете вы найдёте 15 игр с мячом, которые легко вписать в разные режимные моменты: утреннюю гимнастику, прогулку, динамические паузы, свободную деятельность.

Используйте их в работе, и вы увидите, как загораются глаза детей, как они с нетерпением ждут новой игры!

Инструктор по физической культуре

РАЗДЕЛ 1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Игра 1. «Покажи мяч»

Цель: активизация внимания, настрой на занятие.

Материал: мячи по количеству детей.

Как играть: Дети стоят в кругу. Под музыку передают мяч за спиной, затем по сигналу показывают его ведущему. Кто спрятал лучше всех — получает аплодисменты.

Игра 2. «Достань до неба»

Цель: разогрев мышц плечевого пояса.

Материал: мячи.

Как играть: На вдохе поднять мяч вверх (достать до «неба»), на выдохе опустить. Повторить 5–6 раз. Усложнение: подниматься на носки.

Игра 3. «Весёлые прыжки»

Цель: развитие прыгучести, укрепление мышц ног.

Материал: мячи.

Как играть: Зажать мяч между коленями, выполнять прыжки на месте или с продвижением вперёд. Следить, чтобы мяч не упал.

РАЗДЕЛ 2. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ (МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ)

Игра 4. «Съедобное – несъедобное»

Цель: развитие реакции, расширение словарного запаса.

Материал: небольшой мяч.

Как играть: Ведущий бросает мяч и называет предмет. Если съедобное — игрок ловит, если нет — отбивает. Ошибшийся становится ведущим.

Игра 5. «Мяч вверх — и мы вздохнули»

Цель: восстановление дыхания, снятие напряжения.

Материал: мячи.

Как играть: Поднять мяч вверх — глубокий вдох. Опустить — длительный выдох со звуком «у-у-у» или «с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Игра 6. «Назови цвет»

Цель: закрепление знаний о цветах, развитие внимания.

Материал: разноцветные мячи.

Как играть: Ведущий показывает мяч и бросает игроку. Игрок должен назвать цвет и вернуть мяч. Для усложнения: назвать предмет такого же цвета.

РАЗДЕЛ 3. ПРОГУЛКА

Игра 7. «Охотники и утки»

Цель: развитие меткости, быстроты реакции, командного взаимодействия.

Материал: один мяч.

Как играть: Дети делятся на две команды. «Охотники» встают по краям площадки, «утки» — в центре. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть в уток. Осаленный становится охотником.

Игра 8. «Сбей кеглю»

Цель: развитие глазомера, координации.

Материал: мячи, кегли (или пластиковые бутылки).

Как играть: На расстоянии 3–5 метров выставляются кегли. Дети по очереди стараются сбить их мячом. Побеждает тот, кто сбил больше всех.

Игра 9. «Футбол с правилами» (упрощённый)

Цель: развитие ловкости, умения работать в команде.

Материал: футбольный мяч, ворота (из конусов).

Как играть: Дети делятся на две команды. Задача — забить мяч в ворота соперника, не касаясь мяча руками. Игра длится 5–7 минут.

Игра 10. «Горячая картошка»

Цель: развитие быстроты передачи, внимания.

Материал: мяч.

Как играть: Дети стоят в кругу и быстро передают мяч друг другу. В центре — водящий, который старается перехватить мяч. Тот, у кого мяч был перехвачен, становится водящим.

РАЗДЕЛ 4. СВОБОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (В ГРУППЕ)

Игра 11. «Прокати — не задень»

Цель: развитие координации, глазомера.

Материал: мячи, кубики (или кегли) в качестве препятствий.

Как играть: На полу выстраивается дорожка из препятствий. Ребёнок прокатывает мяч, стараясь не задеть ни одного предмета.

Игра 12. «Скульпторы»

Цель: развитие мелкой моторики, воображения.

Материал: массажные мячики, пластилин.

Как играть: Дети катают мячики в руках, затем «лепят» из них воображаемые фигуры (солнце, змею, колобка). Можно сочетать с проговариванием: «Я катаю, катаю мяч, он становится...»

Игра 13. «Вопрос-ответ»

Цель: развитие речи, мышления.

Материал: мяч.

Как играть: Ведущий задаёт вопрос (например, «Какая сегодня погода?», «Что ты любишь есть?», «Кто твой друг?») и бросает мяч. Ребёнок ловит, отвечает и возвращает мяч.

РАЗДЕЛ 5. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА (КОРРЕКЦИОННАЯ)

Игра 14. «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: развитие ловкости, тренировка ловли и броска.

Материал: мяч, стена.

Как играть: Ребёнок бросает мяч в стену и ловит его. Усложнение: после броска хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться.

Игра 15. «Самый меткий»

Цель: развитие меткости, координации.

Материал: мяч, корзина (ведро, обруч).

Как играть: Ребёнок бросает мяч в корзину с расстояния 1–2 метров. Можно вести индивидуальный учёт попаданий.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Выбирайте мяч по задаче:

для метания — теннисные (облегчённые);

для баскетбола — резиновые среднего размера;

для футбола — футбольные;

для ОРУ — гимнастические (диаметр 20–25 см).

2. Соблюдайте безопасность:

Проводите игры на ровной поверхности.

Следите за дистанцией между детьми.

Исключайте броски в лицо.

3. Варьируйте сложность:

Для младших — катание, перебрасывание.

Для старших — ведение, ловля после отскока, броски в цель.

4. Используйте соревновательный момент дозированно:

Для детей 5–7 лет соревнования приемлемы, но акцент должен быть на радости движения, а не только на победе.

5. Интегрируйте с речью:

Добавляйте считалки, стихи, загадки, словесные задания.

Играйте с удовольствием!

Воспитываем здоровое, активное, счастливое поколение!