

НО «Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)»

АНО ГРД «Лаборатория детства»

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет
имени М.К. Аммосова»

Институт физической культуры и спорта

МЯЧ – спутник детства

**Методические рекомендации
по реализации дидактического игрового комплекса
в начальном и дошкольном образовании**

Проект реализуется при поддержке «ПОЛЮС ФОНД»

Якутск
2026

УДК 373.2.036
ББК 74.100.57
М99

Разработано в рамках проекта «Лаборатория детства» НО «Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)» при финансировании АК «АЛРОСА» (ПАО).
Издается при финансировании Благотворительного фонда «Полюс».

Рецензенты:

Правдов М. А., д. пед. н., профессор,
Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»;
Бочарова Н. И., к. пед. н., доцент,
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
им. И. С. Тургенева»

Авторы:

Волошина Л. Н., д. пед. н., профессор кафедры дошкольного
и специального (дефектологического) образования НИУ «БелГУ»;
Серых Л. В., к. пед. н., доцент, заведующая кафедрой
педагогики и психологии детства ОГАОУ ДПО
«Белгородский институт развития образования»;
Семёнов Ю. И., научный сотрудник ГБУ «Академия наук РС(Я),
директор АНО ГРД «Лаборатория детства», старший преподаватель
ГАОУ ДПО ИРОСО им. заслуженного учителя РФ В.Д. Гуревича;
Курилова Т. В., инструктор по физической культуре
МАДОУ Детский сад №69 «Центр развития ребенка «Сказка»» г. Белгорода;
Сокорева Е. М., инструктор по физической культуре
Детский сад №79 г. Белгорода;
Подгорная Е. Н., инструктор по физической культуре
МБДОУ Детский сад №68 г. Белгорода;
Ермакова С. Н., инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад №68 города Белгорода.

Мяч — спутник детства : методические рекомендации по
М99 реализации дидактического игрового комплекса в начальном и
дошкольном образовании / Л. Н. Волошина, Л. В. Серых, Ю. И. Се-
мёнов [и др.]. — Якутск : Издатель А. К. Игнатьева, 2026. — 108 с.

Агентство СІР НБР Саха

Дидактический игровой комплекс «Мяч — спутник детства» ориентирован на стимулирование двигательной активности в ограниченном пространстве, развитие функциональной грамотности, воспитание инициативы, активности, стиля здорового поведения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Представлены методические рекомендации по содержанию и направленности игр с мячиками в дошкольной образовательной организации на индивидуальных и групповых занятиях, утренней разминке, физкультурных паузах, в начальной школе — на занятиях физической культурой, физкультминутках, динамических переменах, классных часах, внеурочных занятиях.

Ключевые слова: физическое воспитание, дидактический игровой комплекс, дошкольники, младшие школьники, двигательная активность, двигательно-игровая деятельность.

УДК 373.2.036
ББК 74.100.57

© АНО ГРД «Лаборатория детства», 2026
© Волошина Л. Н., Серых Л. В., Семёнов Ю. И., Курилова Т. В.,
Сокорева Е. М., Подгорная Е. Н., 2026
© ИП «Игнатьева А. К.», оформление, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Методические рекомендации по реализации дидактического игрового комплекса «Мяч — спутник детства» в начальном и дошкольном образовании	4
Перспективное тематическое планирование физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников и младших школьников с использованием игр с мячом	20
Содержание и направленность модулей дидактического игрового комплекса	34
1 Модуль «Если хочешь быть здоров»	—
1.1 Раздел «Игры с мягкими мячами на переменах»	—
1.2 Раздел «Физкультминутки с мягкими мячами»	39
1.3 Раздел «Комплексы утренней гимнастики с мягкими мячами»	46
2 Модуль «Вместе весело играть»	59
2.1 Раздел «Игры с мягкими мячами на прогулках, в режиме группы продлённого дня»	59
2.2 Раздел «Игры с мягкими мячами в спортивном зале»	70
3 Модуль «Я знаю»	75
3.1 Раздел «Мир вокруг нас»	—
3.2 Раздел «Что такое хорошо, что такое плохо»	83
4 Модуль «Обучение в движении»	89
4.1 Раздел «Дружат с буквами мячи»	—
4.2 Раздел «Считаем играя»	95
Литература	104
Сокращения	106
Сведения об авторах	107

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКОГО ИГРОВОГО КОМПЛЕКСА «МЯЧ — СПУТНИК ДЕТСТВА» В НАЧАЛЬНОМ И ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Дидактический игровой комплекс создан исходя из анализа и оценки результатов НИР «Региональная модель здоровьесбережения детей дошкольного возраста с учётом природно-климатических и этнокультурных факторов (на примере Республики Саха (Якутия), (2023), а также выявления показателей двигательной активности детей Белгородской области (2024) в условиях стрессогенной социальной среды приграничных регионов.

Вот уже более двух тысяч лет вслед за мыслителем Геродотом человечество повторяет: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум» [9]. Колоссальные темпы развития современного общества, цифровизация и виртуальная социальная реальность предъявляют, с одной стороны, более высокие требования к интеллектуальному развитию человека, а с другой — диктуют необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

В рамках мероприятий Десятилетия детства, утверждённых распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р, в разделе I «Здоровьесбережение с детства» в период до 2027 года планируется увеличение числа детей и молодёжи, охваченных мероприятиями, направленными на формирование здорового образа жизни; рост вовлечённости обучающихся в деятельность общественных объединений, ориентированных на формирование здорового образа жизни.

Период взросления ребёнка приходится на время его пребывания в детском саду и школе. К сожалению, именно в этот период отмечается ухудшение состояния здоровья как физического, так и психического, причём именно эти годы проходят под контролем со стороны родителей и педагогов. В рекомендациях Общественной палаты Российской Федерации по итогам круглого стола на тему «Перевод системы образования на здоровьеразвивающую основу — ключевое звено в решении проблемы устойчивого ухудшения здоровья детей в образовательных учреждениях» от 22.09.2022 отмечается, что с учётом нахождения несовершеннолетних в образовательных организациях около 70% времени бодрствования в течение многих лет обучения, сформированные привычки могут как отрицательно, так и положительно влиять на качество развития и здоровья обучаемых [7]. Заметим при этом, что ведущим естественным фактором роста и развития ребёнка является движение. К сожалению, современные стандарты дошкольного и начального общего образования, федеральные образовательные программы дошкольного и начального общего образования, СанПиН ориентированы только на недельный объем нагрузок в часах, и не задают параметры регулирования двигательной активности ребёнка в режиме дня (объём, интенсивность нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья). [10, 11, 12, 13].

В начальной школе в современных нормативных документах отсутствует система критериев и индикаторов, ориентированных на достижение таких показателей здоровья обучаемых, как увеличение числа детей первой группы здоровья, снижение количества обучающихся, имеющих низкий уровень двигательной активности, увеличение числа обучающихся с достаточным уровнем сформированности культуры здоровья.

Так может ли воспитатель, учитель начальных классов спокойно относиться к этому? Ответом на этот вопрос может послужить внедрение новых форм, методов, приёмов в физическом воспитании дошкольников и младших школьников. Современные здоровьеразвивающие технологии позволяют рассматривать физическое воспитание шире, чем просто охрана жизни и здоровья, развитие

движений и закаливание организма. Они поддерживают интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью, способствуют распределению нагрузки с учётом индивидуальных особенностей. При этом используется игровой принцип подбора движений.

Физическое воспитание составляет часть целостного процесса разностороннего развития ребёнка дошкольного возраста. Активные движения повышают устойчивость детей к заболеваниям, вызывают мобилизацию сил организма. Движение составляет основу любой детской деятельности. Ограничение двигательной активности ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Обратим внимание на тот факт, что на современном этапе доказана тесная связь двигательной активности и состояния здоровья детей [4]. Авторами установлено, что средний показатель двигательной активности в дни, когда в расписании учебных занятий есть урок физической культуры, у мальчиков составляет 7700 шагов, а у девочек — 6800 шагов, при этом в дни, когда в расписании нет урока физической культуры, средний показатель двигательной активности у мальчиков — 6900 шагов, у девочек — 6100 шагов.

В исследовании выявлено, что в выходные дни дети 6–11 лет двигаются значительно меньше, чем в учебные дни. Это связано с подготовкой домашних заданий; разнообразием форм досуга, исключающих двигательную активность (компьютерные игры, видеоролики в сети Интернет, блоггерство); родители стали больше времени уделять интеллектуальному развитию детей, а не физическому.

По нашим данным, биологическая потребность детей в движении удовлетворяется лишь на 43,4% у девочек и на 52,2% у мальчиков, обучающихся в 1–4 классах. Объем и интенсивность нагрузок детей 6–11 лет не носит развивающий и тренировочный эффект на уроках физкультуры, а также в самостоятельной двигательной деятельности [3].

По мнению ряда учёных, значительное влияние на двигательную активность оказывают климато-географические условия. Исследования двигательной активности детей, проживающих в условиях Крайнего Севера, показало, что ее объём и интенсивность на стандартных физкультурных занятиях и утренней гимнастике является недостаточным. Это послужило основанием для введения в дошкольных организациях второй гимнастики после дневного сна, проводимой в игровой форме. Отрицательное воздействие на двигательную активность детей в Республике Саха (Якутия) оказывает пребывание детей в ограниченном пространстве в холодный период года.

Полагаем, что мягкие мячи помогут организовать интересную и увлекательную игровую деятельность в помещениях с использованием физкультурного и музыкального залов в связи с ограниченным пребыванием детей на открытом воздухе, обусловленным климато-географическими условиями северных регионов и социально-политической ситуацией в центральных приграничных регионах России.

Отметим, что многие дети нуждаются в особых подходах и формах физического воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем дошкольников и младших школьников. Необходимо найти такие приёмы и методы обучения, которые способствовали бы, с одной стороны, максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние), с другой стороны — закреплению ранее приобретённых знаний. Двигательно-игровая деятельность способствует созданию положительной мотивации для переработки и усвоения учебной информации, стимулирует активность, развивает инициативу, а значит, в определённой степени способствует решению задач развития функциональной грамотности и воспитанию стиля здорового поведения.

Одним из путей решения данной проблемы является использование мягких мячей в образовательном процессе в детском саду и начальной школе.

Дидактический игровой комплекс «Мяч — спутник детства» и методические рекомендации разработаны с целью создания комфортной развивающей среды единства учебной и воспитательной деятельности, способствующей социально-личностному, интеллектуальному, физическому развитию детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, стимулированию их двигательной активности, укреплению здоровья, профилактике повышенной тревожности, агрессии, депрессии в условиях стрессогенной социальной и климато-географической среды.

Игры с мячом — традиционная детская забава с самого раннего возраста, средство общения, великого разнообразия двигательных действий, познавательной активности.

Игры с мягкими (набивными) мячами способствуют гармоничному развитию мышечной силы, координации движений, скоростно-силовых качеств, совершенствованию функции дыхания. В результате чередования быстрого сокращения мышц при броске и расслабления после выполнения движения у детей улучшается нервно-мышечная регуляция, развиваются мышцы и скоростно-силовые качества.

В условиях глобализации и полиэтнического состава современной системы образования проблема билингвизма приобретает особую значимость. Отметим, что дидактический комплекс включает игры, ориентированные на:

- развитие когнитивной гибкости, способности к переключению между языковыми кодами, что является основой металингвистического сознания;

- формирование коммуникативной компетентности, умение выстраивать эффективное общение в условиях разной языковой принадлежности собеседников;

- повышение академической успеваемости, успешное усвоение школьной программы, которая в большинстве своём ведётся на русском языке.

Игра активизирует взаимодействие когнитивного, эмоционального и нравственного потенциала ребёнка в образовательном процессе. Использование мячей с буквами и цифрами в двигатель-

но-игровой деятельности младших школьников побуждает детей мыслить и выражать свои мысли, обеспечивает самообучение ребёнка через игровые действия, учитывает индивидуальные особенности игроков.

В методическом пособии представлены четыре самостоятельных модуля, включающих девять тематических разделов:

1. «Если хочешь быть здоров»

Раздел «Игры с мягкими мячами на переменах»

Раздел «Физкультминутки с мягкими мячами»

Раздел «Комплексы утренней гимнастики с мягкими мячами»

2. «Вместе весело играть»

Раздел «Игры с мягкими мячами на прогулках, в режиме группы продлённого дня»

Раздел «Игры с мягкими мячами в спортивном зале»

3. «Я знаю»

Раздел «Мир вокруг нас»

Раздел «Что такое хорошо, что такое плохо»

4. «Обучение в движении»

Раздел «Дружат с буквами мячи»

Раздел «Считаем играя»

Содержание каждого модуля включает игры и игровые упражнения с мягкими мячами, на которых изображены буквы, цифры, знаки («больше», «меньше», «равно»). Задача педагога — выбрать из предложенных игр те, которые в данный момент соответствуют телесным, сенсорным, психомоторным потребностям детей, уровню их готовности к восприятию игры. Кроме того, важно учесть условия её проведения и место в режиме дня.

В соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования в разделе III «Содержательный раздел Федеральной программы» в области речевого развития основными задачами образовательной деятельности в разделе «Подготовка детей к обучению грамоте» для детей от 6 до 7 лет стоит задача «знакомить детей с буквами; читать слоги, слова, простые предложения из 2–3 слов» (п. 20.7.1).

На занятиях и в режимных моментах со старшими дошкольниками могут использоваться игры с мягкими мячами, на которых имеются буквы: «Найди буквы», «Кто больше назовёт слов», «Весёлые слова»; игры с мягкими мячами, на которых имеются цифры: «Найди своё число», «Покажи число», «Больше-меньше», «По порядку становись».

Отметим, что в старшем дошкольном возрасте у ребёнка формируется собственная система ценностей, в том числе в отношении стиля здорового поведения, двигательной активности. В это же время формируется и социальное здоровье растущего человека [8]. Игры с мягкими мячами способствуют развитию игрового пространства детства, вариативности системы физического воспитания, установлению позитивного взаимодействия в системе «ребёнок-ребёнок», «ребёнок-педагог», «ребёнок-родитель».

Игры с мягкими мячами являются одной из форм повышения двигательной активности дошкольников и младших школьников и могут быть использованы:

- на занятиях физической культурой в начальной школе, преимущественно при выполнении ОРУ (основная часть занятия) и в заключительной части занятия;
- при проведении гимнастики до уроков в начальной школе и утренней гимнастики в детском саду;
- на физкультминутках на уроках и занятиях;
- во время динамических перемен;
- во внеурочной деятельности;
- на классных часах.

Уроки физической культуры решают образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи. Образовательные задачи заключаются не только в обучении детей выполнению физических упражнений, но и в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Включение в содержание физкультурных занятий игр с мягкими мячами способствует расширению видов и способов действий с мячом (например, бросание, ловля, передача мяча), развитию предпосы-

лок функциональной грамотности («Найди спрятанные слова», «Из чего состоит», «Больше-меньше»).

Воспитание внимания, воли, а также самостоятельности, ответственности, дружеских чувств, товарищества, осуществляется в играх «Кто внимательный?», «Играем вместе», «Салка с мячом», «Кого называли, тот ловит».

Игры с мягкими мячами отличаются большим разнообразием двигательных ощущений, влияющих на развитие тонкомоторных действий, восприятия ребёнка, что способствует решению развивающих задач урока физической культуры. Использование мячей при выполнении общеразвивающих упражнений способствует активизации функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат. Это определяет оздоровительные эффекты занятий с мячами.

Игры с мячами могут быть использованы при проведении любой части урока. Во вводной части данные игры помогут обучающимся снизить степень возбуждения, настроиться на выполнение физических упражнений. Наоборот, если дети пришли вялыми, игры помогут активизировать, организовать и стимулировать младших школьников на уроке.

В основной части урока игры с мячами могут быть использованы с целью совершенствования изученного материала. Например, если в основную часть включены метание в цель и игра с бегом, то вначале проводится метание, а затем игра «Быстро к домику беги, свой домик найди!».

В заключительной части урока физической культуры осуществляется постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма обучающихся. Снижение нагрузки возможно с использованием игр «Собери слово», «Неслышно за мячами», «Помири цифры и знаки».

Отметим, что игры с мячами можно использовать при фронтальном методе организации младших школьников, когда все дети одновременно выполняют двигательное действие. Например, игры «Математическая зарядка», «Найди своё число», «Весёлые раки».

Игры «Прикати в обруч», «Весёлые слова», «Помири цифры и знаки» могут проводиться поточно в два-три потока, что увеличивает моторную плотность урока и двигательную активность каждого ребёнка.

В играх «Сборщики», «Играем вместе», «Пойдём в гости» используется групповая форма организации обучающихся.

При индивидуальном подходе на уроке игры с мячом помогают учителю учитывать состояние здоровья детей: проводить специальные упражнения в игровой форме, уделять необходимое внимание технике выполнения, неоднократно повторять учебный материал.

В режиме учебного дня младшего школьника используются следующие мероприятия по физическому воспитанию: гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, динамические перемены. С этой же целью могут быть использованы мячи и в детском саду. Каждое из физкультурно-оздоровительных мероприятий строго ограничено по времени и находится в прямой зависимости от учебного занятия. Поскольку гимнастика до занятий может проводиться в помещении и на открытом воздухе, дети занимаются в повседневной школьной форме, длительность гимнастики 10–15 минут, гимнастика не должна утомлять или перевозбуждать обучающихся, в комплексы могут включаться не только общеразвивающие упражнения, а также и игры с мягкими мячами. Одно из условий эффективного проведения гимнастики до занятий — использование знакомых детям игр, таких как «Найди слоги в цепочке», «Лови, бросай, падать не давай», «Найди своё число».

Дети младшего школьного возраста, особенно первоклассники, довольно быстро утомляются на уроке, внимание их ослабевает, они начинают отвлекаться от занятий. Физкультминутки на уроках обеспечивают активный кратковременный отдых, способствуют улучшению здоровья детей, так как физические упражнения улучшают кровообращение, содействуют выпрямлению позвоночника, снижают зрительную нагрузку после чтения и письма. На уроках обучения грамоте, литературного чтения, русского языка, математики, окружающего мира в начальной школе возможно использование большого количества игр с мячами. Особо отметим игры

«Алфавит», «Мяч передавай — слово называй», «Я спрошу, а ты ответь», не требующие перемещения по классу.

При организации динамических перемен младшие школьники могут поиграть в игры средней подвижности «Мяч бросай, чётко фрукты называй», «Мяч бросай, овощи быстро называй», «Воздух, земля, вода, огонь», высокой подвижности «Не попадись», «Быстро к домику беги, свой домик найди». Необходимо обратить внимание на то, чтобы дети на динамической перемене пользовались свободой выбора игр, сами включались в них. Только в этом случае игры будут средством активного отдыха младших школьников и способом проявления их творческой деятельности по придумыванию новых игр с мячами или модификации уже знакомых игр. Отметим, что у детей младшего школьного возраста могут возникать творческие идеи нестандартного использования мягких мячей, что обязательно должно поддерживаться педагогом. С целью развития творчества в двигательной деятельности и стимулирования создания игр детьми можно предложить им свободную игровую минутку или придумать игры для младших по возрасту детей.

Игры с мячами, придуманные детьми, могут использоваться не только на динамических переменах, но и на классных часах и занятиях внеурочной деятельностью. Очень важно привлечь старшеклассников к организации игр на переменах в качестве волонтеров. Тогда здоровый стиль поведения, организация разновозрастного взаимодействия становится целью и старших, и младших детей. Это способствует воссозданию игрового пространства детства.

Особенностью проведения классных часов и занятий внеурочной деятельностью является то, что игры с мячом могут не только вводиться как полноценный этап в структуру данных мероприятий, но и быть содержанием «игрового часа». Если классный час или занятие внеурочной деятельностью посвящены формированию у детей представлений о доброте и вежливости, возможно использование игр «Скажи ласково», «Вежливые слова», «Скажи наоборот», «Мячик доброты». Дружелюбие и товарищеские качества воспитываются в играх «Пожелания», «Скажи наоборот»; нормы поведения в обществе закрепляются в играх «Хорошо — плохо»,

«Хорошие-плохие привычки», «Благородные поступки»; навыки рефлексии развиваются в игре «Оцени себя». Достичь позитивных результатов здорового развития детей возможно в связке «образовательная организация-семья». Включая родителей в совместные с детьми развлечения, квесты, праздники, мы способствуем формированию положительно окрашенных взаимоотношений между всеми участниками образовательных отношений. Вырабатывая общие подходы к организации двигательной и познавательной активности ребёнка, стимулируя родителей к совместному с детьми изготовлению набивных мячей, способствуем созданию условий для совместной двигательной-игровой деятельности в семье.

Двигательная активность детей дошкольного и младшего школьного возраста с использованием мягких мячей является одним из аспектов познавательного и физического развития ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста, воспитания его нравственных и волевых качеств, социализации в школьном коллективе и обществе.

Обращаем внимание на целевые ориентиры, которые планируются при реализации дидактического комплекса «Мяч — спутник детства»:

- воспитание культуры здоровья, здорового стиля поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- стимулирование двигательной активности детей в режиме дня;
- обогащение двигательного опыта, развитие общей моторики, физических качеств;
- формирование функциональной грамотности младших школьников;
- развитие представлений об окружающем мире и его многообразии;
- содействие личностному развитию, нравственному, физическому, трудовому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- индивидуализация обучения и развития ребёнка с учётом существующих проблем социального, интеллектуального, физического развития;

— обогащение социального опыта детей, развитие активности, инициативы, способностей к общению и взаимодействию;

— создание позитивного психоэмоционального состояния, снижения тревожности, агрессивности.

Оценить результативность двигательного-игрового комплекса можно в процессе мониторинга физкультурно-оздоровительной деятельности детей в дошкольной организации и начальной школе. Ниже предлагаются критерии и показатели, диагностические методики для оценки достижения целевых ориентиров.

Диагностика развития самостоятельности, активности, инициативы в играх с мячом (методика М.Н. Дедулевич и В.А. Шишкиной [14]).

Описание: в физкультурном зале по количеству детей раскладываются мячи. Детям предлагается показать как можно больше различных движений с мячами. Наблюдение за детьми ведётся индивидуально в течение 15 минут, результаты заносятся в протокол.

Критерии оценки результатов наблюдения:

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.

2. Уровень самостоятельного двигательного опыта:

низкий (I): движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам;

средний (II): движения достаточно уверенные, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребёнок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение;

высокий (III): движения уверенные, поисково-творческие, достаточно точные; выполняет одно-два сложных движения; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему.

3. Эмоциональное состояние. Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям, настойчивость в овладении движениями, внешнее выражение эмоций (улыбка, радость и т.п.).

4. Уровень общения: низкий (I), если ребёнок не проявляет попытки ко взаимодействию с другими детьми; средний (II), если пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение; высокий (III), если активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

5. Диагностика физических качеств и основных движений у дошкольников проводится два раза в год: в начале учебного года (в сентябре) и в конце (в мае). На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года, что позволяет своевременно корректировать обучение с учётом индивидуальных особенностей ребёнка).

1 блок — диагностика физических качеств:

Тест для определения ловкости и координационных способностей.

Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч как можно большее количество раз. Ребёнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на оценку силы кистей рук. (6 лет — мальчики: 9,6–14,4 кг, девочки: 7,9–11,9 кг, 7 лет — мальчики: 11,6–15,0 кг, девочки: 9,4–14,4 кг).

С помощью динамометра определить силу кистей правой и левой рук.

2 блок — диагностика основных движений;

Для диагностики основных движений используют наблюдение и тестирование.

Перепрыгивание через набивной мяч d 10 см на двух ногах

Ребёнок стоит перед мячом, по команде перепрыгивает через мяч, поворачивается кругом и прыгает обратно.

Выполняются три прыжка подряд, фиксируется результат.

Показатели прыжка:

1. Исходное положение: ноги на ширине стопы, параллельно.

2. Техника движения: взмах руками вперёд-вверх, полуприсед, взмах руками назад, толчок, полёт, руки вверх и приземление — руки вперёд, приземление с перекатом с носка на пятку на полусогнутые ноги.

Результаты диагностики выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребёнка. Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трёхбалльной системе:

3 балла — ребёнок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

2 балла — ребёнок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

1 балл — наличие значительных ошибок (несформированная техника движения).

3. Игровая диагностика познавательного развития дошкольника (модифицированная методика Н. Л. Белопольской [1]).

Используются карточки с изображением спортивного инвентаря и экипировки спортсменов.

«Четвёртый лишний»: предложите ребёнку четыре картинки. На трёх из них изображён инвентарь и экипировка по одному виду спорта, на четвёртой карточке — другой вид спорта (например: клюшка, коньки, шайба, теннисный мяч). Он должен определить, какой предмет лишний, и объяснить почему.

Оценивается: умение выделять существенные признаки, классифицировать объекты.

3 балла — ребёнок без ошибок выполнил задание;

2 балла — допустил одну ошибку при выполнении трёх заданий;

1 балл — допустил две ошибки при выполнении трёх заданий.

«Нелепица» (модифицированная методика Р.С. Немова [6]): покажите картинку, где изображены нелогичные ситуации (например, футболист забивает гол теннисной ракеткой; хоккеист в экипировке стоит возле теннисного стола; спортсмен-городошник клюшкой

выбивает городки). Ребёнок должен найти «ошибки» и объяснить, что не так. Оценивается: логическое мышление, внимание к деталям, связная речь.

3 балла — ребёнок правильно отобрал картинки с нелогичными ситуациями, объяснил ошибки;

2 балла — ребёнок правильно выбрал изображение нелогичной ситуации, затруднился с объяснением;

1 балл — правильный выбор осуществлён после нескольких попыток, объяснение отсутствует.

4. Оценка элементарных математических представлений (методика Л.И. Ермолаевой [5]).

«Я считаю»: выяснить знания натурального ряда чисел в пределах 10 и знания взаимно обратных отношений между смежными числами.

Задания детям:

Я начну считать, а ты продолжай: 1, 2, 3....

Угадай, какое число я пропущу: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10.

Назови числа от 1 до 10.

Назови «соседей» числа 7.

Назови числа от 10 до 1.

Какое число стоит после 8?

Назови число больше пяти на 1.

Сколько ты возьмёшь карандашей, если надо, чтобы их было на один меньше 8?

Уровни:

высокий — характеризуется осознанными знаниями натурального ряда чисел до 10, взаимно обратных отношений между числами, состава чисел из двух меньших чисел;

средний — характеризуется наличием вышеперечисленных знаний и умений с незначительными неточностями;

низкий — характеризуется фрагментарными знаниями натурального ряда чисел, ошибками при обратном счёте, сравнении смежных чисел отсутствием знаний о составе чисел из двух меньших чисел.

В целом, использование дидактического комплекса «Мяч — спутник детства» содействует формированию предметных, мета-предметных и личностных компетенций, заявленных в ФГОС НОО, достижения целевых ориентиров ФГОС ДО, устойчивого, здорового развития детей.

Перспективное тематическое планирование физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников и младших школьников с использованием игр с мячом

Разделы	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				Март				Апрель				Май				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	1. Модуль																																		
«Если хочешь быть здоров»																																			
Раздел 1.1 «Игры с мягкими мячами на переменах»																																			
1.«Кто больше назовёт»	+													+																					
2.«Сосчитай-ка»										+					+																				
3.«Не ошибись»															+																				
4.«Нарисуй в воздухе»														+																					
5.«Назови — не улыбаясь»															+																				
6.«Будь внимателен!»	+																																		
7.«Нарисуй на спине»																																			
8.«Пуганица»																																			
9.«Зеркало»																																			
10.«За осанкой я слежу»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1. Модуль	1.2 Раздел «Физкультминутки с мягкими мячами»																																							
	+	+	+	+																																				

Разделы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1. Модуль «Если хочешь быть здоров»																																				
1.3 Раздел «Комплексы утренней гимнастики с мяжкими мячами»																																				
1. Комплекс утренней гимнастики «Спортсмены»	+																	+															+			
2. Комплекс утренней гимнастики «Природа вокруг нас»			+																+															+		
3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики «Делай, как я!»							+																													
4. Комплекс утренней гимнастики «Непоседа-мяч»											+																									
5. Комплекс утренней гимнастики «Послушный мяч»																																				

Разделы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	Раздел 2.1 «Игры с мячиками на прогулках, в режиме группы продлённого дня»																																			
1. Модуль «Вместе весело играть»																																				
1. «Загаданное слово» 2. «Стоп!» 3. «По местам!» 4. «Живые буквы» 5. «Весёлый мячик» 6. «Молекулы» 7. «Найди свой дом» 8. «Дружно в ряд» 9. «Найди пару» 10. «Весёлая математика» 11. «Соберём ёлку из мячей» 12. «Точно в цель»	+	+																																		
					+	+																														

Разделы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Раздел 2.2 «Игры с мячиками в спортивном зале»																																				
1. «Пере-стрелка» 2. «Подъём-ный кран» 3. «Прокати и назови» 4. «Буквы отдельно, цифры отдельно» 5. «Весёлые семейки» 6. «Покажи следующую цифру» 7. «Птички на ветке» 8. «Кто больше назовёт слов» 9. «Не попадись» 10. «Весёлые раки» 11. «Хоккеисты»	+	+																																		

Разделы	2. Модуль «Я знаю»																																		
	3.1 Раздел «Мир вокруг нас»																																		
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1. «Трам-вай»	+	+																														+			
2. «Умный мяч»			+	+																															
3. «Назови соседей»					+	+																													
4.																																			
«Математическая разминка»							+	+																											
5. «Живой знак»								+	+																										
6. «Раз-два, не зевай, дружно вместе выполняй»										+	+																					+			
7. «Поподи в цель в тире»													+	+																					
8. «Вороны и Воробы»															+	+																			
9. «Перелётные и зимующие птицы»																	+	+																	

[illegible]

Разделы	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		февраль		Март		Апрель		Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. Модуль «Я знаю»																			
3.2 «Что такое хорошо, что такое плохо»																				
1. «Скажи ласково»	+	+																		
2. «Вежливые слова»				+	+														+	
3. «Скажи наоборот»						+	+												+	
4. «Пожелания»								+	+	+										
5. «Хорошо-плохо»									+	+	+									
6. «Хорошие-плохие при-вычки»										+	+	+								
7. «Благородные поступки»												+	+	+						
8. «Хорошо-плохо»													+	+	+					
9. Игра «Оцени себя»														+	+	+				+
10. «Только хорошее»																+	+	+		
11. «Добрый мяч»																	+	+	+	+

Разделы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
4. Модуль «Обучение в движении»																																				
4.1 Раздел «Дружат с буквами мячи»																																				
1. «Найди букву»	+	+																																		
2. «Алфавит»			+	+																																
3. «Весёлые слова»					+	+																														
4. «Найди своё число»									+	+																										
5. «Найди слоги в цепочке»																	+	+																		
6. «Найди спрятанные слова»																																				
7. «Составь слог»																																				
8. «Быстро к домику беги, свой домик найди!»																																				
9. «Собери слово»																																				
10. «У кого мяч»																																				

[illegible]

Разделы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
4. Модуль «Обучение в движении»																																				
4.2 Раздел «Считаем играя»																																				
1. «Весёлые цифры»	+	+	+																																	
2. «Найди своё место»				+	+																															
3. «Покажи число»																	+	+	+																	
4. «Что изменилось, чего не стало?»									+	+																										
5. «Из чего состоит?»																					+	+														
6. «Больше-меньше»																																				
7. «Пойдём в гости»										+	+																									
8. «Найди своё место»																										+	+									
9. «Математическая зарядка»																											+	+	+							
10. «Играем вместе»																																+	+			
11. «Больше-меньше»																																		+	+	

[illegible]

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ МОДУЛЕЙ ДИДАКТИЧЕСКОГО ИГРОВОГО КОМПЛЕКСА

1 МОДУЛЬ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

1.1 РАЗДЕЛ «ИГРЫ С МЯГКИМИ МЯЧАМИ НА ПЕРЕМЕНАХ»

«Кто больше назовёт»

Задачи: развивать память, внимание, мелкую моторику, способствовать снижению уровня тревожности, воспитывать самостоятельность при выполнении ОРУ.

Оборудование: мячи с буквами.

Описание: дети стоят возле парт напротив друг друга, один мяч на парту. Учитель даёт задание, например: «Кто больше назовёт видов спорта?». Первый ребёнок называет вид спорта и прокатывает мяч соседу по парте. Второй ребёнок берет мяч в руки, поднимает мяч вверх, делает вдох, смотрит на мяч, опускает, делает выдох, выполняет одно прокручивание мяча двумя руками, называет следующий вид спорта и прокатывает обратно. Побеждает тот, кто последний называет вид спорта.

Варианты: назвать отдельно зимние, летние виды спорта, подвижную игру, спортивную игру с мячом и т.д.

Продолжительность: 5–8 минут.

«Сосчитай-ка»

Задачи: развивать память, внимание, мелкую моторику, закреплять математический счёт.

Оборудование: мячи с цифрами и математическими знаками.

Описание: дети стоят возле парт, один мяч на парту. Учитель даёт задание, например: «Больше на единицу». Дети, у которых мячи, поднимают мяч вверх, встают на носки и тянутся вверх, возвращаются в и.п., прибавляют эту цифру к своей цифре на мяче, называют «сумму» и прокатывают мяч соседу по парте. Затем учи-

тель даёт другое задание. Например: «Меньше на единицу». Второй ребёнок делает то же самое.

Задания для обучающихся 1–2 классов: «Сложение и вычитание», в 3–4 классе можно добавить умножение.

Продолжительность: 5–6 минут.

«Не ошибись»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, координационные способности, равновесие, укреплять ОДА, способность выполнять действие в соответствии с поставленными задачами.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками.

Описание: дети стоят сбоку парт, у каждого в руках мяч. У кого-то на мяче буквы, у кого-то цифры, у кого-то математические знаки. Учитель предлагает вот такое задание. Если он называет букву, то дети, у кого мячи с буквами, быстро поднимают мяч вверх и становятся на одну ногу, пытаются сохранить равновесие. Если учитель называет цифру, то мяч поднимают вверх дети, у кого цифра и т.д.

Продолжительность: 5–6 минут.

«Нарисуй в воздухе»

Задачи: способствовать предупреждению утомления; развивать внимание, координацию движения, закрепить название букв, цифр.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками, мешочек.

Описание: дети стоят возле парт, у каждого в руках мяч. Педагог из мешочка достаёт любой мяч, на котором может быть изображение буквы, цифры или математический знак. Дети в воздухе рисуют мячом то, что изображено на мяче учителя. После выполнения задания возможно обсудить, какие буквы и цифры мы рисовали.

Продолжительность: 6–7 минут.

«Назови — не улыбнись»

Задачи: способствовать расслаблению лицевых мышц, снятию тревожности, улучшению настроения, закрепить название цифр и букв.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками, мешочек.

Описание: дети стоят по кругу, в центре педагог с мешочком с мячами. Учитель подходит к первому ребёнку и задаёт ему вопрос «Простите, вы не подскажете, что там?», не показывая зубы. Нужно хорошо постараться и задействовать как можно больше мышц лица и шеи! Задача ученика — достать мяч из мешочка и сказать, что на мяче, аналогичным способом. Например: «Цифра один». Затем ребёнок также задаёт вопрос рядом стоящему, последующий отвечает. Таким образом, вопросы и ответы должны дать все дети.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Будь внимателен!»

Задачи: развивать внимание, способствовать расслаблению мышц, снятию тревожности и напряжения, улучшению настроения, стимулировать двигательную активность, укреплять ОДА.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками, мешочек.

Описание: дети стоят возле парт. Педагог предлагает выполнить игровое задание и быть внимательными. Если он достанет из мешочка мяч, на котором изображена цифра, дети должны громко хлопать (6–8 раз), если буква, то топать ногами (6–8 раз), если математический знак, то встать на носки и, высоко подняв руки, потянуться вверх (3–4 раза).

Продолжительность: 5–6 минут.

«Нарисуй на спине»

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, закрепить счёт в пределах 10.

Оборудование: мячи с цифрами и математическими знаками

Описание: один ребёнок становится спиной. У другого мячи с изображением цифр и математических знаков. Он берет первый мяч и, слегка надавливая им, рисует на спине у партнёра, то, что изображено на мяче. Например: цифра «1». Ребёнок, сидящий спиной должен угадать, что изображено на мяче. Затем дети меняются ролями.

Продолжительность: 5–6 минут.

«Путаница»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, координационные способности, мелкую моторику, укреплять ОДА, закреплять знания о буквах, гласных и согласных звуках, чётных и нечётных числах, воспитывать здоровый стиль поведения.

Оборудование: мячи с буквами и цифрами по количеству детей.

Описание: педагог раздаёт детям мячи с цифрами и буквами. Дети ходят врассыпную и выполняют задание учителя. Например: мяч вверх, ходьба на носках. По команде «Раз, два, три — согласная буква с гласной пару найди, чётная цифра с нечётной пару найди!» дети находят себе пары и выполняют упражнения для укрепления ОДА. Например: и.п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 метра, одновременно прокатить мяч партнёру, поднять мяч вверх, сделать вдох, прокатить мяч обратно, сделать выдох. Повторить 8–10 раз.

Затем дети снова выполняют ходьбу с заданием. Например: мяч за голову, ходьба на пятках. По команде «Раз, два, три — согласная буква с нечётной цифрой пару найди, чётная цифра с гласной буквой пару найди!» дети находят себе пары и выполняют упражнения для укрепления ОДА. Например: и.п. — стойка, ноги врозь, мяч в руках. Первый ребёнок прокатывает мяч партнёру по полу. Второй ребёнок одновременно выполняет передачу мяча двумя руками от груди по воздуху. Повторить 8–10 раз со сменой ролей.

Дети снова выполняют ходьбу с заданием. Например: мяч вперёд, ходьба с высоким подниманием бедра. По команде «Раз, два, три — согласная буква с чётной цифрой пару найди, нечётная цифра с гласной буквой пару найди!» дети находят себе пары и выполняют упражнения для укрепления ОДА. Например: и.п. — стоя ли-

цом к другу взявшись за руки, спина прямая, правая стопа на мяче, прокатывать мяч стопой вперед-назад. Повторить 10–15 секунд, затем переложить мяч под левую стопу. Повторить 10–15 секунд.

В конце игры педагог предлагает продолжить предложение: «Если хочешь быть здоров...» (двигайся, закаляйся, занимайся спортом, делай зарядку, играй в подвижные игры, ходи на прогулки, катайся на велосипеде, правильно питайся).

Продолжительность: 12–15 минут.

«Зеркало»

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения; укреплять глазные мышцы, укреплять ОДА.

Оборудование: мячи с буквами, цифрами и математическими знаками по количеству детей.

Описание: дети стоят в парах на расстоянии 0,5 метра друг от друга, у каждого ребёнка мяч. Один ребёнок — «зеркало», второй — его «отражение». Дети, которые выполняют роль «зеркала», по очереди медленно мячом рисуют в воздухе цифру, букву или математический знак. Задача второго ребёнка, который выполняет роль «отражения», одновременно своим мячом повторить движение первого. Затем дети меняются ролями.

Продолжительность: 5–6 минут.

«За осанкой я слежу»

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, укреплять ОДА, учить детей контролировать правильную осанку.

Оборудование: мячи с цифрами по количеству детей.

Описание: у каждого ребёнка мяч с цифрой. Дети ходят враспынную, выполняют подбрасывание и ловлю мяча. По команде инструктора:

«Чётные цифры к стенке все встали, ровные спинки свои показали.

Нечётные цифры к ним подойдут, «пять точек» проверят, потом отойдут».

Дети, у которых на мячах чётные цифры, становятся к стене и касаются её «пятью точками»: затылком, отведёнными назад плечами, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Дети, у которых на мячах нечётные цифры, проверяют правильность выполнения задания. Потом дети меняются ролями.

Усложнение: принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперёд, удержать позвоночник в правильном положении, снова вернуться к стене и коснуться её пятью точками.

Продолжительность: 6–8 минут.

1.2 РАЗДЕЛ «ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С МЯГКИМИ МЯЧАМИ»

«Непоседа-мяч»

(гимнастика для глаз)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения; укреплять глазные мышцы, воспитывать интерес к играм с мячом, закрепить навыки счёта.

Оборудование: мячи с цифрами.

Описание: дети стоят сбоку парт, у каждого в руках мяч. Учитель читает стихотворение, дети выполняют гимнастику для глаз.

Весёлый мяч помчался вскачь.

(Мяч поднимают медленно вверх-вниз, дети сопровождают движения мяча глазами)

Покатился в огород, докатился до ворот,

(Мяч к кончику носа, вдаль)

Покатился под ворота,

(Мяч на вытянутых руках, движения рук вправо-влево)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения мячом, следят глазами.)

Там попал под колесо, лопнул, хлопнул — вот и все.

(Сильно закрывают глаза, резко открывают).

Затем учитель предлагает хлопнуть столько раз, какая цифра была на мяче.

Продолжительность: 1–1,5 минуты.

(Маршак С.Я. Мой весёлый звонкий мяч. М.: Малыш, 1965. 16 с.)

«Пальчики-считалочки»

(пальчиковая гимнастика)

Задачи: воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней, способствовать развитию мелкой моторики рук, закрепить навык прямого и обратного счёта.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками.

Описание: дети стоят сбоку парт, у каждого в руках мяч. Учитель читает стихотворение, дети выполняют пальчиковую гимнастику.

«Мячи в руки мы берем
(перекладывают мяч из одной руки в другую, сжимая мяч пальцами)

И все дружно счёт начнём
(катают мяч между ладошек)
Раз, два, три, четыре, пять!
(мяч держат на ладони, пальцами другой руки нажимают на мяч поочередно каждым пальцем)

Начинаем мы считать:
(перекладывают мяч в другую руку)
Пять, четыре, три, два, раз!
(пальцами другой руки нажимаем на мяч поочередно)

Завершим мы счёт сейчас.
(мяч между двух ладоней, сжимать и разжимать пальцы)

На носочки поднялись, выше, выше, не ленись
(мяч вверх, дети поднимаются на носки)
Опустились, улыбнулись, и за парты все вернулись».
(возвращаются в и.п.)

Продолжительность: 1,5–2 минуты.

«За мячом»

(гимнастика для глаз)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения; укреплять глазные мышцы, закрепить название цифр.

Оборудование: мячи с цифрами в мешочке, мячи по количеству детей.

Описание: дети стоят возле парт. У педагога в руках мешочек с мячами, на которых изображены цифры. Он читает стихотворение, и дети выполняют движения по тексту. Педагог достаёт мяч из мешочка и показывает детям. При этом педагог мяч показывает то сверху, то снизу, то справа, то слева. Задача детей — смотреть на цифру на мяче с неподвижной головой.

«А сейчас, а сейчас, у нас гимнастика для глаз.

Раз, глаза мы закрываем, два — их снова открываем.

Мяч глазами мы найдём и мне цифру назовём!»

Продолжительность: 1–2 минуты.

«Весёлая зарядка»

(физкультминутка)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, укреплять ОДА, закрепить знания алфавита, воспитывать интерес к упражнениям с мячом.

Оборудование: мячи с буквами.

Описание: педагог предлагает детям взять по одному мячу с буквами и встать врассыпную. Читает стихотворения, дети выполняют движения согласно тексту.

«Утром буквы все проснулись, улыбнулись, потянулись

(дети поднимают мячи вверх и вытягиваются)

На весёлую зарядку, станьте буквы по порядку.

(дети строятся в алфавитном порядке в шеренгу)

А-Б-В — мяч вверх подняли — на носки все дружно встали,

Г-Д-Е и Ё — приседают, мяч вперёд все поднимают,

Ж-З-И и Й — не спят, на правой ноге они стоят,

К-Л-М и Н — силачи, между ладоней катают мячи,

О-П-Р-С-Т — вам, ребята, дружно покружиться вправо нужно,

У-Ф-Х-Ц-Ш и Ща — ходят как цапли, не спеша,

Ъ-Ы-Ь-Э-Ю-Я — зарядку завершают и здоровья всем желают:

«Спасибо зарядке — здоровье в порядке.

Буквы в дом, дом на замок. Продолжаем мы урок».

(дети складывают мячи)

Продолжительность: 2 минуты.

«Обратный счёт»

(физкультминутка)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, укреплять ОДА, закрепить навык обратного счёта.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами, математическими знаками.

Описание: дети стоят возле парт и называют цифры, начиная с 10, используя обратный счёт. Педагог предлагает задание для каждой цифры. Дети выполняют движения согласно тексту.

«На уроке мы писали и немного мы устали.

Мячи дружно мы возьмём. С ними вместе отдохнём и обратный счёт начнём» *(дети берут мячи)*.

«10 — Столько раз мы потянемся сейчас *(потягивание, мяч вверх, посмотреть на мяч — вдох, опустить мяч — выдох)*.

9 — Столько раз мы прокрутим мяч сейчас *(вращение мяча кистями рук, руки перед грудью, вперёд-назад)*

8 — Восемь раз присядем дружно *(при приседании мяч на голове, локти развести, спину держать ровно)*

7 — Семь прыжков нам сделать нужно *(лёгкие подскоки на носках)*

6 — Шесть бросков и шесть хлопков *(подбрасывание мяча вверх и ловля с хлопками)*

5 — Пять отличное число, нарисует мы его *(рисуют в воздухе перед собой)*

4 — На четыре — ноги шире, четыре раза наклонись, а потом вверх потянись *(наклон — выдох, ноги в коленях не сгибать, потягивание — вдох)*

3 — Три счета на правой ноге удержись *(сохранение равновесия)*

2 — Два на левой постой, не ленись *(сохранение равновесия)*

1 — На один ты улыбнись, и опять писать садись».

Продолжительность: 2 минуты.

«Дружные гласные»

(гимнастика для глаз)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения; укреплять глазные мышцы, закрепить название гласных букв.

Оборудование: мячи по количеству детей, мячи с гласными буквами в мешочке для педагога.

Описание: дети стоят возле парт, у каждого в руках мяч. Педагог читает стихотворение:

«10 гласных букв мы знаем, их сегодня закрепляем.

А, И, Ы, О, Е, Э, Ё, У, Ю и Я.

С согласными они друзья.

Будем гласные мы рисовать, движением глаз сопровождать»

Педагог достаёт мяч с гласной буквой, дети её называют и рисуют в воздухе своим мячом, сопровождая движением глаз с неподвижной головой.

Продолжительность: 2 минуты.

«Утро с зарядки начинай»

(физкультминутка)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, укреплять ОДА.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание: «Каждый день по утрам

Делаем зарядку (*мяч в правой руке, ходьба на месте*).

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (*ходьба, перекладывая мяч из правой руки в левую*),

Руки поднимать (*руки с мячом вверх*),

Приседать и вставать (*приседание, мяч в обеих руках впереди — 4–6 раз*),

Прыгать и скакать (*10 прыжков, мяч в обеих руках впереди*).

Продолжительность: 1 минута.

(Вакуленко А.Ю. *Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений* — Волгоград: Учитель, 2007. — 106 с.)

«Грибочки»

(физкультминутка)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, укреплять ОДА.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание: «Гриша шёл-шёл-шёл (*шагаем на месте, мяч в руках*),
Белый гриб нашёл (*наклон вперёд, положить мяч*)

Раз — грибок (*выпрямиться*),

Два — грибок (*наклон вперёд, забрать мяч*),

Три — грибок (*выпрямиться*),

Положить их в кузовок (*наклон вперёд, забрать мяч, шагаем на месте*).

Продолжительность: 1 минута.

(Вакуленко А.Ю. *Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений* — Волгоград: Учитель, 2007. — 106 с.)

«Отдохнём»

(пальчиковая гимнастика)

Задачи: воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней, способствовать развитию мелкой моторики рук.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание:

«Долго, долго мы лепили (*перекладываем мяч из правой руки в левую вверх*),

Наши пальцы утомили (*катаем мяч в ладошках вперёд-назад перед собой*),

Пусть немножко отдохнут (*катаем мяч по кругу, одна рука сверху, другая снизу*),

И опять лепить начнут (*перекладываем мяч вверху из правой руки в левую*)

Дружно руки разведём (*разводим руки в стороны, мяч в правой руке*),

И опять лепить начнём (*перекладываем мяч из правой руки в левую*).

Продолжительность: 1–1,5 минуты.

(Вакуленко А.Ю. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений — Волгоград: Учитель, 2007. — 106 с.)

«Бабочка»

(физкультминутка)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, воображение при выполнении имитационных упражнений, укреплять ОДА.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание:

«Спал цветок и вдруг проснулся (*руки с мячом поднимаем вверх*),
Больше спать не захотел (*мяч вверху в обеих руках, наклоны в стороны*),

Шевельнулся, потянулся (*наклоны вперёд*),

Взвился вверх и полетел (*подбрасываем мяч вверх, ловим двумя руками*).

Солнце утром лишь проснётся (*приседание — мяч вперёд*),

Бабочка кружит и вьётся (*кружение вокруг себя*).

Продолжительность: 1,5 минуты.

(Вакуленко А.Ю. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений — Волгоград: Учитель, 2007. — 106 с.)

«Солнышко»

(физкультминутка)

Задачи: способствовать предупреждению утомления, снятию напряжения, развивать внимание, укреплять ОДА, создать позитивное психоэмоциональное состояние.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание:

«Светит солнышко в окошко (*поднять руки с мячиком над головой*),

Потанцуем мы немножко.

Прыг-скок, прыг-скок (*прыгаем, руки с мячиком вперёд*),

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко (*повороты вправо-влево*),

Потанцуем мы немножко.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп (*присесть, положить мяч на пол, похлопать по мячику руками*)

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко (*поднять мяч вверх*),

Потанцуем мы немножко.

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп (*приседаем, мяч на пол, стучим руками по мячику*),

Так танцует мой дружок.

Продолжительность: 2 минуты.

(Вакуленко А.Ю. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений — Волгоград: Учитель, 2007. — 106 с.)

1.3 РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С МЯГКИМИ МЯЧАМИ»

Задачи:

Оздоровительные: укреплять ОДА; совершенствовать функции организма; создать психоэмоциональный комфорт; стимулировать познавательную и двигательную активность; расширять и уточнять представления о здоровье; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни; развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Образовательные: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений с мягкими мячами; развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять ОРУ.

Воспитательные: воспитывать самостоятельность, творчество, нравственно-волевые качества; формировать навыки самоконтро-

ля; поддерживать интерес к утренней гимнастике, стремление выполнять её самостоятельно.

Развивающие: развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве.

Комплекс утренней гимнастики «Спортсмены»

Ходьба в колонне, выполняя задания: на носках, с высоким подниманием бедра — 1 минута. Бег «змейкой» — 30 секунд.

ОРУ с мячом

«Водное поло»

И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 — круговые вращения правой рукой, передать мяч в левую руку; 3–4 — круговые вращения левой рукой, вернуться в и.п., дыхание произвольное.

Повторить 6 раз.

«Гимнастка»

И.п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — отвести правую руку с мячом в сторону, вдох, 2 — и.п., выдох, передать мяч в левую руку, 3 — отвести левую руку в сторону, вдох, 4 — и.п., выдох.

Повторить 6 раз.

«Баскетболист»

И.п. — стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1 — поворот туловища вправо, выдох, мяч вперёд, вдох. 2 — и.п., 3–4 — то же, в другую сторону.

Повторить по 6–8 раз.

«Волейболист»

И.п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — шаг вправо, полуприсед — выдох, мяч вперёд — вдох. 2 — и.п., 3–4 — то же, в другую сторону.

Повторить по 6–8 раз.

«Прыгаем с мячом на батуте»

И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх — передать мяч в другую руку. 2 — и.п., 3–4 — то же в другую руку, 5–8 — то же.

Повторить 2–4 раза.

«Восстанови дыхание»

И.п. — основная стойка, мяч внизу. 1–8 — ходьба на месте, восстанавливаем дыхание.

Дозировка — 30 секунд.

Игровое упражнение «Изобрази спортсмена»

Педагог называет вид спорта, дети пробуют изобразить спортсмена.

Продолжительность: 10–12 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Природа вокруг нас»

Ходьба в колонне, выполняя задания: мелким и широким шагом — 30 секунд. Бег в среднем темпе — 1 минута.

ОРУ с мячом

«Вот какой большой Баобаб»

И.п. — основная стойка, мяч на полу. 1 — руки в стороны, 2 — руки вверх, (1–2–вдох), 3 — руки в стороны, 4 — и.п. (3–4 — выдох).

Повторить 6–8 раз.

«Водоворот»

И.п. — стойка ноги врозь, мяч в двух руках. 1–4 — круговые движения руками вперёд, дыхание произвольное, 5–8 — круговые движения руками назад, дыхание произвольное.

Повторить 4–6 раз.

«Нарисуем радугу»

(Передача мяча над головой)

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поднять руки вверх, передать мяч в левую руку, вдох. 2 — и.п., выдох. 3–4 — то же, в другую руку.

Повторить 6 раз.

«Ветерок качает деревья»

И.п. — стойка ноги врозь, мяч вверху. 1 — наклон туловища вправо, выдох, 2 — и.п., вдох. 3 — наклон туловища влево, выдох. 4 — и.п., вдох.

Повторить по 6–8 раз.

«Дождик»

И.п. — стойка, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — присед, 2–3 — постучать мячом (1–3 — выдох), 4 — вернуться в и.п., вдох. Передать мяч в левую руку. 5–8 — то же другой рукой.

Повторить по 4 раза.

«Кузнечик»

И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1–4 — прыжки на правой ноге, 5–8 — передать мяч в левую руку, прыжки на левой ноге.

Повторить по 2–3 раза на каждой ноге.

Игровое упражнение «Ёлочки-пенёчки»

Педагог предлагает детям выполнить задание: если он говорит «ёлочки» — дети должны потянуться вверх, если говорит «пенёчки», то дети приседают.

Продолжительность: 12–15 секунд.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

«Делай, как я!»

(комплекс утренней гимнастики проводят заранее подготовленные дети)

Ходьба в колонне — 30 секунд. Ходьба змейкой с высоким подниманием бедра — 30 секунд. Бег в среднем темпе — 1 минута.

ОРУ с мячом

«Передай мяч»

И.п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки вперёд, передать мяч в левую руку (выдох), 2 — и.п. (вдох). Повторить 8 раз.

«Достань мяч»

И.п. — стойка, ноги врозь, мяч вверху. 1 — наклон вперёд, положить мяч на пол между ног (выдох), 2 — руки вверх (вдох), 3 — наклон вперёд, взять мяч (выдох), 4 — и.п. (вдох). Повторить 8 раз.

«Не урони»

И. п. — стойка, ноги вместе, правая рука на поясе, левая вперёд, мяч на ладони. 1–2 — присесть (выдох), 3 — и.п. (вдох), 4 — пере-
ложить мяч в правую руку. Повторить 8 раз.

«Ловкие руки»

И.п. — стойка, ноги вместе, мяч внизу. 1–2 — подбросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной и поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз (дыхание произвольное).

«Прыжки»

И.п. — стойка, правая нога впереди, левая сзади, мяч в согнутых руках в ладонках перед собой. Прыжки, поочерёдно впереди правая и левая нога — 30 секунд.

Подвижная игра «Запрещённое движение»

Дети выполняют за педагогом все движения с мячом, кроме запрещённого (например, руки вперёд) — 10 раз.

Продолжительность: 10–12 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Непоседа-мяч»

Игровое упражнение «Быстро по местам!»

Дети строятся в две-три колонны. По команде «На пробежку!» все играющие разбегаются по площадке и бегают в умеренном темпе врассыпную. На команду «По местам!» каждый должен вернуться в свою колонну и занять своё место. Побеждает колонна, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

ОРУ с мячом

«Потянись»

И.п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх, прогнуться (вдох), 2 — и.п. (выдох). Повторить 8–10 раз.

«Вращение мяча»

И.п. — основная стойка, мяч перед грудью. 1–4 — вращение мяча пальцами вперед, 5–8 — вращение пальцами назад. Повторить по 2–3 раза.

«Наклоны вправо-влево»

И.п. — ноги врозь, мяч внизу; 1 — поднять мяч вверх (вдох); 2 — наклон вправо (выдох); 3 — выпрямиться (вдох); 4 — и.п. (выдох), то же — наклон влево. Повторить 8–10 раз.

«Коснись пола»

И.п. — основная стойка, мяч к груди, руки согнуты в локтях; 1–2 — наклон вперёд, коснуться мячом пола (вдох), 3–4 — и.п. (выдох). Повторить 6–8 раз.

«Подбрось-поймай»

И.п. — ноги на ширине плеч. Мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (произвольно). Повторить 8–10 раз.

«Приседаем»

И.п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — присед, мяч вперёд (выдох), 2 — и.п. (вдох). Повторить 6–8 раз.

«Прыжки»

И.п. — основная стойка, мяч на полу перед собой. Прыжки вокруг мяча вправо и влево поочерёдно. Повторить по 4–6 раз.

Дыхательное упражнение «Молодцы»

1 — вдох. На счёт 2–3–4 — выдох. На выдохе произносить: «Молод-цы». Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Волчок»

Дети ставят мяч на пол и вращают его кистью сначала правой, левой, затем двумя руками. Повторить один раз.

Длительность: 8–10 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Послушный мяч»

Ходьба в колонне — 30 секунд. Ходьба с перешагиванием через мячи — 30 секунд. Бег в среднем темпе, бег между мячами — 1 минута. Ходьба на носках — 30 секунд.

ОРУ с мячом

«Передай мяч»

И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 — передать мяч перед собой из правой руки в левую, выдох; 3–4 — и. п., вдох. Повторить 8 раз.

«Пропеллер»

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч впереди. 1–4 — вращение мяча между кистями рук вперёд, дыхание произвольное, 5–8 — назад, дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

«Топорик»

И.п. — основная стойка, руки с мячом внизу. 1 — мяч вверх, вдох; 2 — вниз, выдох; 3 — вверх, вдох; 4 — и.п., выдох. Повторить 6 раз.

«Выпады»

И.п. — присед на правой ноге, левая в сторону, руки с мячиком впереди. 1–2 — перенести тяжесть тела на левую ногу; 3–4 — на правую. Руки помогают сохранить равновесие. Повторить 8 раз (дыхание произвольное)

«Наклонись и прокати»

И.п. — стойка, ноги врозь, мяч перед грудью. 1 — наклон к правой ноге, выдох, 2–3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — и.п. (вдох). То же к левой ноге. Повторить 6 раз.

«Приседание»

И.п. — основная стойка. 1–2 — присед, мяч вперёд (выдох); 3–4 — и.п. (вдох). Повторить 8 раз.

«Подскоки»

И.п. — основная стойка, мяч зажат между колен, прыжки вверх. Удерживать мяч коленками, дыхание произвольное. Повторить 20 раз с одним перерывом.

Малоподвижная игра «Четыре стихии»

Земля — мяч вниз, вода — мяч вперёд, воздух — мяч вверх, огонь — вращательные движения мяча между кистями рук. Повторить 2–3 раза.

Продолжительность: 12–15 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Ловкий мяч»

Ходьба в колонне — 30 секунд. Ходьба врассыпную, мяч вверх — 10–15 секунд.

Бег в среднем темпе врассыпную — 1 минута, построиться в звенья.

ОРУ с мячом

«Потягивание»

И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1–2 — поднять мяч вверх, вдох, потянуться; 3–4 — и.п., выдох. Повторить 6–8 раз.

«Наклоны в сторону»

И.п. — стойка, ноги на ширине стопы, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх, вдох; 2 — наклон вправо, выдох; 3 — выпрямиться, вдох; 4 — и.п., выдох. То же в левую сторону. Повторить 8–10 раз.

«Наклоны»

И.п. — стойка, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. 1 — наклон к правой ноге, 2 — вперёд, 3 — к левой, (1–3 — выдох); 4 — и.п., вдох. Повторить 6–8 раз.

«Ловкий мяч»

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — мах правой ногой вперёд-вверх, передать мяч под ногой, выдох; 2 — и.п., вдох; 3–4 — то же левой ногой. Повторить 6 раз.

«Ловкие руки»

И.п. — стойка, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1–2 — подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой и поймать мяч двумя руками, дыхание произвольное. Повторить 8–10 раз.

«Прыжки»

И.п. — стойка, правая нога впереди, левая сзади, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки с поочерёдной сменой ног (впереди правая и левая нога).

Повторить 20 секунд.

Подвижная игра «Летает — не летает»

Педагог называет слово (например, «комар»), дети поднимают мяч вверх, если не летает («слон») — мяч опущен. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

Продолжительность: 6–8 минут.

Игровое упражнение «Удержи мяч»

Мяч держать большими пальцами правой и левой руки, и по очереди перекладывать в указательные, средние, безымянные, мизинцы. Повторить один раз.

Продолжительность: 10–12 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Делай, как я!»

(комплекс утренней гимнастики проводят заранее подготовленные дети)

Ходьба обычная с чередованием с ходьбой скрестным и широким шагом с мячом — 1 минута. Подскоки, бег со сменой направления; перестроение в колонну по три — 1 минута.

ОРУ с мячом

«Мяч у груди»

И.п. — стойка ноги вместе, мяч прижат к груди. 1 — мяч вперёд, выдох, подуть на мяч; 2 — и.п., вдох.

Повторить 6–8 раз.

«Мяч вверх»

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч к груди; 2 — мяч вверх (1–2 — вдох); 3 — мяч к груди; 4 — и.п. (3–4 — выдох).

Повторить 6–8 раз.

«Повороты»

И.п. — стойка, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — руки вперед, 2 — поворот в правую сторону, выдох; 3 — руки вперед, 4 — и.п., вдох.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Ловля мяча»

И.п. — стойка ноги врозь, подбрасываем мяч вверх одной рукой (поочерёдно правой и левой) и ловим обеими руками. Дыхание произвольное.

Повторить 8–10 раз.

«Приседания с мячом»

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, мяч вынести вперёд, выдох; 2 — встать, вернуться в и.п., вдох.

Повторить 6 раз.

Игра малой подвижности «Фигура, замри»

(с мячом)

Играющие идут по кругу, в центре — водящий. По сигналу «Раз, два, три — фигура, замри!» все останавливаются и принимают различные позы спортсменов с мячом: баскетболиста, гандболиста, футболиста, волейболиста, теннисиста. Водящий выбирает того, чья фигура ему больше понравилась, и тот становится водящим.

Повторить 3 раза.

Продолжительность: 12–15 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Активный мяч — активные дети»

Дети по очереди называют и показывают следующие упражнения разученного ранее комплекса: ходьба друг за другом в колонне по одному — 30 секунд, ходьба с заданиями: руки в стороны — 30 секунд, руки на поясе — 30 секунд. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны — 30 секунд. Обычный бег в колонне по одному — 1 минута. Взять мячи, перестроиться в три звена.

ОРУ с мячом

«Мяч вверх»

И.п. — основная стойка, мяч в двух руках внизу; 1 — поднять мяч вверх, 2 — опустить мяч за голову, 3 — поднять мяч вверх, 4 — и.п. Дыхание произвольное.

Повторить 8 раз.

«К солнышку»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках опущен вниз. 1 — правую ногу отставить назад, на носок, мяч поднять вверх, вдох; 2 — вернуться в и.п., выдох, руки опустить вниз, 3 — ногу левую назад, на носок, вдох, мяч поднять вверх, 4 — вернуться в и.п., выдох, руки опустить вниз. Темп средний.

Повторить 8 раз.

«Подбрось-поймай»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены вниз; 1 — подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками, 2 — и.п., дыхание произвольное.

Повторить 8 раз.

«Приседания»

И.п. — основная стойка, мяч в двух руках у груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед, выдох; 2 — вернуться в и.п., вдох.

Повторить 8 раз.

«Прыгай»

И.п. — стоя боком к мячу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча. Дыхание произвольное.

Повторить два раза в одну сторону, два раза в другую.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки с мячом вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 4–5 раз.

Малоподвижная игра «Тихо-громко»

С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из играющих мяч, который нужно спрятать за спину. Все дети кроме водящего знают, у кого мяч. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлоп-ки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдёт мяч. Если ему долго это не удаётся, то выбирается другой водящий. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность: 10–15 минут.

2 МОДУЛЬ «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ»

2.1 РАЗДЕЛ «ИГРЫ С МЯГКИМИ МЯЧАМИ НА ПРОГУЛКАХ, В РЕЖИМЕ ГРУППЫ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ»

«Загаданное слово»

Задачи: развивать выдержку, быстроту реакции, внимание, закреплять умение подбирать правильные слова на заданные буквы.

Оборудование: корзина, мячи с буквами.

Описание: дети стоят по кругу, в центре ребёнок-ведущий, он достаёт из корзины мяч с буквой и загадывает слово на эту букву, поднимает мяч вверх и говорит, например: «Это фрукт на букву «К». Кто-то быстро называет ответ, если ответ правильный, то ребёнок-ведущий кладёт мяч на пол и быстро старается занять место в кругу, а ребёнок, который отгадал слово, должен быстро этот мяч поднять вверх и сказать: «Стоп!». Если ребёнок успел занять место в кругу, он побеждает. Тогда ведущим становится ребёнок, у которого мяч.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Стоп!»

Задачи: развивать выдержку, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, координацию; закреплять навыки счёта в движении.

Оборудование: корзина, мячи с цифрами.

Описание: ведущий-ребёнок стоит спиной, напротив него на расстоянии нескольких метров в шеренге стоят остальные дети. Ребёнок-ведущий произносит слова «Раз, два, три — беги!». Дети начинают бежать вперёд. Затем ведущий произносит слово «Стоп!». После сигнала «Стоп!» убегающие игроки замирают. Ребёнок-ведущий должен выбрать любого участника и угадать, сколько шагов до него. Он достаёт мяч с цифрой из корзины и шагает по направлению к игроку. Если он угадал правильное количество шагов, он идёт к команде детей, если не угадал, то выполняет штрафное задание. Например: присесть столько раз, какая цифра на мяче.

Продолжительность: 10–15 минут.

«По местам!»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, ориентировку в пространстве, закреплять знания о частях тела, закреплять понятия «право-лево».

Оборудование: корзины с мячами с цифрами, буквами и математическими знаками.

Описание: перед началом игры дети берут себе любые мячи. В разных точках площадки педагог расставляет три корзины, на которых есть обозначения: буквы, цифры и математические знаки. По команде педагога дети ходят враспынную, выполняя задания, например: ходьба на носках, мяч вверх; ходьба, прокатывая мяч в ладонях и т.д. По команде: «По местам! Мяч на правое плечо», дети должны найти корзины, которые соответствуют их мячам, быстро встать в круг вокруг корзины и, держа мяч двумя руками, поставить его на правое плечо. Задания могут меняться. Например: мяч на левое колено, мяч вверх — встать на носки, мяч за голову —

встать на левую ногу и т.д. Корзины с обозначениями тоже можно менять местами.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Живые буквы»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, командный дух, закрепить знания алфавита.

Оборудование: мячи с буквами.

Описание: дети бегают врассыпную с мячами, по сигналу «Алфавит, соберись!», дети выстраиваются в шеренгу в алфавитном порядке. Повторить три раза. При желании можно поменяться мячами.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Весёлый мячик»

Задачи: развивать память, внимание, мелкую моторику.

Оборудование: мячи с буквами, две корзины.

Описание: играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Посредине круга две корзины, в одной мячи с буквами, другая пустая. Педагог дает одному из ребят мяч и говорит, что тема игры: «Спортсмены». По команде: «Начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом проговаривая слова:

«Ах, как катится наш мячик, быстро, быстро по рукам.

У кого весёлый мячик, тот ответит быстро нам!»

Тот, у кого на слово «нам» оказывается мяч, должен быстро назвать спортсмена на эту букву. Затем ребёнок кладёт этот мяч в пустую корзину и берёт следующий мяч с другой буквой. Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше. Для усложнения игры можно предложить детям, передавая мяч, шагать на месте и проговаривать слова. Тему игры можно менять, например: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Профессии» и т.д.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Молекулы»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, координационные способности.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками.

Описание: перед началом игры дети берут себе любые мячи. Педагог предлагает детям «превратить» мячи в молекулы. Дети врассыпную кружатся с мячами по всему залу. На команду «Молекулы по два!», дети должны найти пару и соединить два мяча сверху. Затем учитель может предложить соединиться «молекулам» по 3, 4 и т.д. в зависимости от количества детей.

Усложнение: соединяться молекулы могут по изображению на мяче. Буквы с буквами, цифры с цифрами, знаки со знаками.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Найди свой дом»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, координационные способности, мелкую моторику; уточнить представление о твёрдых и мягких согласных.

Оборудование: мячи с буквами, обручи красного, синего и зелёного цвета.

Описание: перед началом игры дети берут себе мячи, на которых изображены буквы. На площадке лежат обручи трёх цветов: красные, синие и зелёные. У каждого ребёнка мяч с буквой, у кого-то гласная, у кого-то согласная. Они врассыпную ходят по залу и выполняют задания. Например: подбросить мяч и поймать; прокатывать мяч между ладоней, ходьба на пятках; мяч вверх, ходьба на носках. По команде «Буквы по домам!», дети должны как можно быстрее занять обруч-домик, который соответствует их букве на мяче. Гласные занимают красный обруч. Согласные буквы, обозначающие твёрдый звук, занимают синий обруч, буквы, обозначающие мягкий звук, занимают зелёный обруч.

Усложнение: дети могут меняться мячами. Педагог может добавить обручи ещё других цветов.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Дружно в ряд»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, командный дух, закреплять порядковый счёт.

Оборудование: обручи, мячи с цифрами.

Описание: дети делятся на две команды и строятся в две колонны. Перед командами лежат обручи, в которых находятся мячи с цифрами по количеству детей в команде. Педагог перед началом даёт задание, например: «Цифры по порядку!». По сигналу первые участники находят мяч с цифрой 1 и бегут к противоположной стороне на линии разметки ставят первый мяч, возвращаются обратно, передают эстафету следующим. Второй ребёнок находит мяч с цифрой 2, бежит и ставит его в линию рядом с первым. И так, пока вся команда не выстроит цифры по порядку. Затем педагог усложняет задание и просит расположить цифры в обратном порядке.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Найди пару»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, командный дух, творчество, закреплять умения составлять слоги.

Оборудование: мячи с буквами.

Описание: перед началом игры педагог раздаёт детям мячи с буквами, кому-то гласные, кому-то согласные, и предлагает ребятам придумать танцевальные движения с мячом под разную по жанру музыку. Но как только музыка остановится, дети с мячами, у которых гласная буква, должны найти пару с согласной буквой и образовать слог. Если согласных букв будет больше, то они могут присоединиться к любой паре, но так, чтобы образовался слог. Педагог подходит к каждой паре и просит назвать образовавшийся слог, придумать и назвать с ним слово. Например: «М-О-Р –морковь». Игра продолжается под другую музыку. Составлять снова пару нужно будет с другими участниками.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Весёлая математика»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, закреплять умения решать примеры.

Оборудование: мячи с цифрами.

Описание: в разных точках зала расположены мячи с цифрами от 0 до 10. Дети стоят в центре зала. Педагог предлагает весело решить примеры. А с ответами на них помогут мячи. Педагог задаёт пример, например: « $4+2=?$ », дети должны в уме решить пример и на одной ноге проскакать к мячу с той цифрой, которая будет правильным ответом и быстро поднять мяч вверх. Учитель поощряет детей, которые первые справятся с заданием.

Усложнение: когда дети уже хорошо будут решать примеры, то игру можно усложнить и разложить мячи от 10 до 20.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Соберём ёлку из мячей»

(игра с подгруппой детей 10 человек)

Задачи: развивать быстроту реакции, пространственное воображение, внимание, закреплять порядковый счёт.

Оборудование: мячи с цифрами на две команды от 1 до 10.

Описание: педагог обсуждает с ребятами, какую форму имеет ёлка (треугольник), и как её можно построить из мячей. После чего дети делятся на команды, у каждой команды по 10 мячей с цифрами. По команде: «Раз, два, три, ёлку быстро собери!», первые участники находят мяч с цифрой 1 и бегут к противоположной стороне, ставят первый мяч, возвращаются обратно, передают эстафету следующим. Второй ребёнок находит мяч с цифрой 2, бежит и ставит его во второй ряд внизу сбоку под первым мячом. Затем следующий участник берёт мяч с цифрой 3 и ставит его в один ряд с мячом с цифрой 2 и закрывает второй ряд. Третий ряд начинает цифра 4, продолжает цифра 5 и 6. Четвёртый ряд начинает цифра 7 и закрывает цифра 9, ствол ёлки — цифра 10 посередине. Так продолжается, пока вся команда не выстроит мячи в форме ёлки. Побеждает команда, которая первая выполнит задание.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Точно в цель»

Задачи: развивать точность, меткость, глазомер; закрепить навыки метания прямой рукой снизу, названия цифр.

Оборудование: мячи с цифрами, обручи, кегли с цифрами.

Описание: дети делятся на две команды. У каждой команды в обруче мячи с цифрами по количеству детей. Напротив каждой команды в ряд на расстоянии 15–20 см друг от друга стоят кегли с цифрами по количеству мячей. Первые участники берут мячи, смотрят, какие у них цифры, подходят к линии старта и бросают мяч в кегли, номера которых соответствуют цифрам на их мячах. Затем следующие. Побеждает команда, которая собьёт правильно больше кеглей.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Чётные-нечётные»

Задачи: развивать точность, меткость, глазомер, быстроту реакции; уточнить представления о чётных и нечётных цифрах.

Оборудование: мячи с цифрами.

Описание: перед началом игры педагог предлагает детям взять себе по одному мячу с цифрами, и запомнить, у кого какой номер. Затем предлагает детям, у кого чётные цифры, отойти на одну сторону, а у кого нечётные — на другую на расстояние 3–4 метра. Это будут две команды. Потом предлагает детям поставить мячи с цифрами перед собой, при этом команда «чётных» находится на одной стороне, «нечётных» — на другой. Затем дети произносят слова, при этом выполняя ходьбу на месте и хлопая в ладоши:

«Жили цифры, не тужили. И друг с другом все дружили.

Но возник вопрос сейчас, кто главнее всё ж из нас?»

Педагог произносит, например, слово «чётные». Тогда дети, у кого были чётные цифры, быстро берут свои мячи и пытаются попасть в мячи детей, у которых были нечётные цифры на мяче. Те дети, у которых мяч был сбит, приседают столько раз, какая цифра

была на мяче, который в них попал. Задания можно каждый раз менять. Например: выполнить прыжки разными способами, простоять на одной ноге и т.д.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Часовщики»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, закреплять знания о часовом циферблате.

Оборудование: мячи с цифрами, четыре обруча.

Описание: педагог предлагает с помощью мячей и обручей построить циферблат часов. Дети делятся на две команды. Возле каждой команды мячи с цифрами от 1 до 12. Напротив каждой команды на расстоянии 3–4 метров лежат обручи. По команде первые участники берут мячи, бегут к обручу, смотрят на цифру и ставят мяч в то место, где может находиться данная цифра на циферблате часов. Возвращаются обратно, передают эстафету следующему. Итак, пока мячи с цифрами не будут полностью соответствовать цифрам на циферблате часов. Побеждает команда, которая первая правильно выполнит задание.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Виды спорта»

Задачи: развивать творчество, быстроту реакции, внимание, расширять знания о видах спорта, закреплять алфавит.

Оборудование: мячи с буквами, обручи, карточки с видами спорта: акробатика, бадминтон, волейбол, гандбол, дзюдо, кёрлинг, лёгкая атлетика, мини-футбол, настольный теннис, ориентирование (спортивное), плавание, регби, санный спорт, теннис, фигурное катание, хоккей, шахматы.

Описание: дети делятся на две команды и строятся в колонну друг за другом. Возле каждой команды обручи с мячами, на которых изображены буквы. На расстоянии трёх метров в три ряда раскладываются карточки с видами спорта. Расстояние между рядами — 15 см. Педагог предлагает детям взять мяч с любой буквой

и положить мяч к карточке, вид спорта которой начинается с буквы, которая изображена на мяче. Но чтобы попасть к карточке, надо повторить действия спортсменов. Например: одни участники прыгают, как легкоатлеты, вторая команда имитирует передвижения на лыжах, третьи имитируют плавание, четвёртые — передвижения баскетболиста, пятые — ведение шайбы хоккеистом и т.д. и остаются возле мячей. После выполнения задания каждый участник называет свой вид спорта и букву, с которой он начинается. Побеждает команда, которая первая правильно выполнит задание.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Расставь правильно»

(игра проводится с подгруппой детей)

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, закреплять знания о чётных и нечётных цифрах, закреплять умение решать примеры; формировать навыки командной игры.

Оборудование: мячи с цифрами по количеству детей, мешочек, два обруча.

Описание: педагог предлагает детям взять по одному мячу из мешочка и разделить на команды. Команда «чётных» складывает мячи в свой обруч и строится в колонну, команда «нечётных» складывает мячи в свой обруч и тоже строится в колонну. Напротив каждой команды начерчены линии на расстоянии три метра от старта. Педагог предлагает детям расставить мячи в правильном порядке, только одна команда будет ставить мячи с чётными цифрами, а другая с нечётными. А чтобы легче было выполнять задание, каждый участник будет называть цифру на своём мяче и давать задание следующему прибавить к нему цифру 2. Например: первый участник команды «нечётных» берёт мяч с цифрой 1 и бежит к линии, ставит мяч, возвращается обратно, называет свою цифру следующему участнику и просит прибавить цифру 2 (1+2), следующий участник называет ответ 3, берёт мяч с этой цифрой, бежит и ставит его на линию рядом с цифрой 1. Затем возвращается обратно, называет свою цифру 3 и просит прибавить к ней

2 (3+2) и так до конца колонны. Команда «чётных» делает то же самое, но начинает эстафету с цифры 2. Команда, которая первая справится с заданием правильно, становится победителем. Затем команды могут поменяться местами.

Усложнение: эту эстафету можно усложнить и расставлять мячи, используя обратный счёт. Только примеры решать уже на вычитание. Например: «10 — 2» и «9 — 2» и так далее.

Продолжительность: 14–16 минут.

«Назови спортсменов»

(игра проводится с подгруппой детей, возраст 9–10 лет)

Задачи: развивать ловкость, внимание, закреплять знания о видах спорта, спортсменах и их количестве в составе команды, воспитывать интерес к игре.

Оборудование: мячи.

Описание: дети работают в парах. Один мяч на пару. Один ребёнок бросает мяч партнёру и называет вид спорта, например: «баскетбол». Второй ребёнок ловит мяч и должен правильно назвать спортсмена, который играет в этот вид спорта: «баскетболист». Потом он называет вид спорта и бросает мяч обратно. Теперь другой участник называет спортсмена. Выигрывает ребёнок, который последний правильно справится с заданием.

Усложнение: назвать спортсмена и подбросить мяч столько раз, сколько человек играет в команде.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Дружные цифры»

(игра проводится с одной подгруппой детей)

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, укреплять ОДА, закреплять понятие «чётные и нечётные цифры».

Оборудование: мячи с цифрами, мешочек.

Описание: дети берут из мешочка мячи с цифрами. У кого-то чётные, у кого-то нечётные. Врассыпную ходят по залу и выполняют задания с мячом. Например: ходьба врассыпную с подбрасыва-

ванием и ловлей мяча; ходьба на пятках, прокатывая мяч между ладоней; ходьба враспынную, передавая мяч из руки в руку над головой. На слова педагога: «Раз, два, три, нечётная цифра с чётной пару найди!» дети с нечётными цифрами должны найти себе пару с чётными. Например: цифра 1 становится в пару с цифрой 2, цифра 3 с цифрой 4. Педагог подходит к каждой паре, и дети называют двузначное число, которое у них получилось. Затем все мячи снова складывают в мешочек, педагог перемешивает их и раздаёт детям. Игра продолжается.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Не зевай, поскорее называй!»

(игра проводится с подгруппой детей,
ориентирована на взаимодействие в парах)

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, координационные способности, память, мышление, словарный запас; закреплять понятия «право-лево»; воспитывать интерес к играм с мячами.

Оборудование: мячи с буквами, обручи.

Описание: дети стоят в парах. У одного ребёнка два пустых обруча, у другого один обруч, в котором лежат мячи с буквами. Педагог предлагает проверить знания, например, о видах спорта за 30 секунд. Учитель засекает время и даёт старт. Ребёнок, у которого мячи, берёт первый мяч, называет букву, которая изображена на мяче и бросает его партнёру напротив. Тот должен поймать мяч и назвать вид спорта на эту букву и положить мяч в обруч справа. Если он не знает вид спорта на эту букву, то кладёт мяч слева. Игра продолжается 30 секунд. Побеждает ребёнок, у которого в правом обруче окажется больше всего мячей. Затем дети в парах меняются местами. Задания, которые предлагает педагог, могут быть разными, например: «Зимние виды спорта», «Спортсмены», «Летние виды спорта» и т.д.

Продолжительность: 15–18 минут.

2.2 РАЗДЕЛ «ИГРЫ С МЯГКИМИ МЯЧАМИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ»

«Перестрелка»

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, координационные способности.

Оборудование: мячи с цифрами, буквами и математическими знаками, обручи, две корзины, волейбольная сетка.

Описание: дети делятся на две команды. Одна команда находится на одной стороне зала, другая — на противоположной. Вдоль стены каждой команды лежат три обруча и одна корзина. Середина зала разделена волейбольной сеткой. У каждой команды поровну мячей с изображением цифр, букв и математических знаков. По команде ребята начинают перебрасывать мячи на противоположную сторону команды соперника. По второму свистку игра останавливается. Дети быстро разделяют мячи в три обруча: в один — мячи с цифрами, в другой — с буквами, в третий — с математическими знаками. Команда, на стороне которой окажется в сумме меньше мячей, получает одно очко. Та команда, которая первая разложит мячи правильно, так же получает одно очко. Выигрывает та команда, которая заработает больше очков.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Подъёмный кран»

(упражнение для индивидуальной работы)

Задачи: укреплять мышцы стопы и голени, брюшного пресса, воспитывать силу воли, целеустремлённость.

Оборудование: мячи с буквами, два обруча, гимнастический коврик.

Описание: и.п. — сед, согнув ноги на гимнастическом коврике. Слева от ребёнка обруч с мячами с буквами. Справа от него пустой обруч. Захватив мяч стопами, он перекладывает их в пустой обруч. Когда мячи окажутся в обруче справа, ребёнок должен составить из букв любое слово. Затем снова переложить мячи в обруч слева

и составить уже другое слово. Можно использовать как соревнование двух-четырех детей «Кто скорее составит слово».

Продолжительность игры: 10–15 минут.

«Прокати и назови»

(упражнение для индивидуальной работы в парах)

Задачи: укреплять мышцы стопы и голени, брюшного пресса; развивать мелкую моторику, точность, глазомер; воспитывать силу воли, целеустремлённость, закрепить умение называть виды спорта на заданную букву.

Оборудование: мячи с буквами, четыре обруча, гимнастические коврики.

Описание: и.п. — сед, согнув ноги на гимнастическом коврике, друг напротив друга. Слева от детей обручи с мячами с буквами, справа — пустые обручи. Захватив мяч стопами, ребёнок ставит мяч перед собой и прокатывает его правой рукой партнёру. Ребёнок напротив ловит мяч двумя руками, называет вид спорта на эту букву, затем кладёт мяч по центру. С помощью стоп он перекладывает мяч в пустой обруч. Затем, захватив мяч стопами из обруча слева, он ставит мяч перед собой и прокатывает его правой рукой обратно партнёру. Тот ловит мяч и так же называет спортсмена на букву, которая на мяче и перекладывает мяч в пустой обруч. Игра продолжается, чередуя прокатывание мяча то правой, то левой рукой.

Продолжительность игры: 10–12 минут.

«Буквы отдельно, цифры отдельно»

(упражнение для индивидуальной работы)

Задачи: закреплять название букв и цифр, укреплять мышцы стопы и голени, брюшного пресса; развивать память; воспитывать силу воли, целеустремлённость.

Оборудование: мячи с буквами и цифрами, три обруча, гимнастический коврик. Дети одеты в спортивный костюм.

Описание: и.п. — сед, согнув ноги на гимнастическом коврике. В центре перед ребёнком обруч с мячами с буквами и цифрами. За ковриком за спиной два пустых обруча. Захватив мяч стопами, ребёнок смотрит, что изображено на мяче: буква или цифра, называет её. Затем ложится на спину, поднимает ноги вверх и перекладывает мяч в пустой обруч за головой. Мячи с буквами нужно сложить в один обруч, а с цифрами в другой. По окончании игры ребёнок проверяет, правильно ли он справился с заданием.

Усложнение: в эту игру можно играть с мячами только с одними цифрами и перекладывать в один обруч чётные, а в другой — нечётные. Или с буквами: в один обруч гласные, а в другой согласные. Можно организовать мини-соревнования между несколькими детьми.

Продолжительность игры: 10–12 минут.

«Весёлые семейки»

Задачи: развивать ловкость и быстроту, закреплять навыки количественного счета, умение взаимодействовать в команде.

Оборудование: мячи с цифрами до 10.

Описание: на полу расположены мячи с цифрами. Пока звучит музыка, дети ползают как паучки. Музыка останавливается — паучки бегут к домикам, к мячикам с изображением цифры. Правило: дети должны собраться в семейки по количеству, указанному на мяче. Варианты: дети могут выполнять танцевальные движения.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Покажи следующую цифру»

Задачи: закрепить знание порядкового счета, развивать внимание, быстроту реакции и ловкость движений, умение действовать по сигналу.

Оборудование: мячи с изображением цифр.

Описание: детям раздаются мячи с цифрами от 1 до 20. Им необходимо выстроить последовательный ряд чисел, показывая и называя число, которое больше того, что показал учитель, на одну цифру. По

сигналу (показ цифры) дети должны показать мяч с числом, следующим за показанным, и назвать его. Те, у кого нужный мяч, выполняют дополнительно любое двигательное задание: оббегают «галопом» по кругу; выполняют прыжки на одной ноге, ходьбу мелким шагом, боковым «галопом», ходьбу на пятках, на высоких четвереньках.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Птички на ветке»

Задачи: упражнять в беге, развивать внимание, воображение (имитация полётов птиц); формировать навыки количественного и арифметического счета, с учётом гендерных особенностей.

Оборудование: гимнастические палки, либо косички по количеству детей, мяч с изображением цифр, карты-схемы для построения.

Описание: звучит музыка, дети бегают врассыпную, перепрыгивая через гимнастические палки, имитируя полет птиц. Музыка останавливается, дети встают на палку, как педагог покажет мяч с цифрой: по одному на палочку, по двое (мальчик-девочка, мальчик-мальчик, девочка-девочка), по трое (трое мальчиков, трое девочек, мальчик-девочка-мальчик и т.д.).

Правило: быть внимательным, быстро ориентироваться — вставать по сигналу на палку, кто неправильно встал, не нашёл себе место — тот проиграл.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Кто больше назовёт слов»

Задачи: развивать фонематическое восприятие; упражнять детей в умении подбрасывать и ловить мяч; способствовать развитию внимания, мышления.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: игроки сидят парами на полу напротив друг друга, разведя ноги в стороны, с мячами в руках, на которых изображены буквы. Нужно перекидывать друг другу мяч, называя слова на заданную букву.

Продолжительность: 7–10 минут.

«Не попадись»

Задачи: закреплять знание гласных и согласных букв и совершенствовать навык ведения мяча; способствовать развитию координационных способностей.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка, синий и красный обручи.

Описание: играющие располагаются по кругу, у каждого в руках мяч-буква. В центре — водящий с мячом. В противоположных сторонах зала лежат красный и синий обручи. По сигналу педагога дети катают мяч врассыпную по полу, не давая водящему коснуться мяча. У кого осалили мяч, тот получает штрафное очко и отправляется к обручу (мячи с гласными буквами к красному, с согласными буквами — к синему).

Продолжительность: 8–10 минут.

«Весёлые раки»

Задачи: развивать внимание, быстроту реакции, формировать навык количественного счёта; совершенствовать навык ползания.

Оборудование: мячи с изображением цифр на каждого ребёнка, карточки с изображением чисел.

Описание: на полу находятся карточки с изображением чисел. Игроки с мячами, зажатыми между ног, ползают как раки, врассыпную. По сигналу дети встают и бегут к карточке, соответствующей числу на мяче. Кто быстрее, тот побеждает.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Хоккеисты»

Задачи: закреплять понятие «больше», «меньше»; совершенствовать навыки работы с гимнастической палкой; развивать мелкую моторику рук, координацию, логическое мышление, внимание, осторожность, взаимопомощь.

Оборудование: мячи с цифрами от 1 до 20 на каждого ребёнка, две карточки с изображением цифры 10 и знаков «больше» или «меньше», два обруча.

Описание: на полу в разных местах лежат обручи, в которых стоят стойки с изображением цифры 10 и знаков «больше» и «меньше». Детям предлагается встать в центре в круг с мячами, зажатыми между стопами ног и гимнастическими палками в руках. По сигналу дети решают задачу и определяют, какая из цифр на поверхности их мячей «больше» или «меньше» чем цифра, изображённая на карточке. Затем педагог произносит: «Влево-вправо повернись, в хоккеиста превратись». В соответствии с ответом дети ведут мяч гимнастической палкой к тому или иному обручу и размещают мячи вокруг него. Повторить 3–4 раза. При повторении игры разобрать мячи вокруг обруча по выбору.

Продолжительность: 12–15 минут.

3 МОДУЛЬ «Я ЗНАЮ»

3.1 РАЗДЕЛ «МИР ВОКРУГ НАС»

«Трамвай»

Задачи: развить внимание, закреплять знания о составе числа и общественном транспорте, воспитывать умение взаимодействовать с партнёром по игре.

Оборудование: мячи и карточки с числами.

Описание: при помощи считалочки выбираются несколько игроков. Они становятся «трамваями». Игроки-трамваи берут в руки мячи с числами. Это номера трамваев. Остальных игроков ведущий (взрослый) разбивает на пары и раздаёт им тоже заранее приготовленные карточки с числами. Затем «трамваи» по очереди подходят к остановке. В трамвай №10 могут сесть только игроки, у которых сумма чисел на карточках равна десяти. В трамвай № 6 — только те игроки, у которых сумма чисел на карточках равна шести и т.д. Выигрывает та пара игроков, которая ни разу не ошиблась. В качестве поощрения они могут стать «трамваями».

Продолжительность: 15–18 минут.

«Умный мяч»

Задачи: упражнять в счёте, в ловле мяча, закреплять знания о живой и неживой природе.

Оборудование: мячи с изображением цифр.

Описание: игроки перебрасывают мяч друг другу по кругу, произносят слова:

«С умным мячиком играем:

Ловко ловим и бросаем.

Мячик птичку (рыбку, цветочек, посуду, ...) увидал,

И подружек сосчитал».

У кого в руках окажется мяч, тот называет столько представителей этой группы, сколько педагог покажет на карточке. При этом подбрасывает мяч вверх. Например, если птичка: воробей, синичка, голубь, ...

Продолжительность: 12–15 минут.

«Назови соседей»

Задачи: упражнять в счёте, ловле мяча, развивать координацию движений, внимание, логическое мышление.

Оборудование: мячи с цифрами.

Описание: дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч и говорит число (например, 9), а ребёнок, который ловит его, должен назвать два соседних (8 и 10).

Продолжительность: 8–10 минут.

«Математическая разминка»

Задачи: развивать быстроту реакции, ловкость, мышление; совершенствовать навыки количественного и порядкового счёта.

Оборудование: мячи с числами от 1 до 20.

Описание: дети с мячами бегают врассыпную. По сигналу педагога выполняют задания:

— Постройтесь по порядку от 1 до 20. Посчитайтесь.

— Постройтесь по порядку от 20 до 1. Посчитайтесь.

— Постройтесь так, чтобы числа, которые больше 10, находились справа от этого числа, а числа, которые меньше этого числа — слева.

— Постройтесь тройками. Назовите последующие и предыдущие числа.

— Постройтесь парами. Найдите свою пару так, чтобы одно число в паре было больше другого на 1, на 2.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Живой знак»

Задачи: развивать внимание, быстроту реакции, мышления; закреплять умения сравнивать множества с помощью знаков.

Оборудование: четыре обруча, мячи на каждого ребёнка.

Содержание: выбираются водящие — они изображают математические знаки «больше-меньше». Дети свободно двигаются с мячом в руках. По сигналу встают в четыре обруча. Водящие считают количество детей и встают между образовавшимися множествами как математический знак, раскрывая углом выпрямленные перед собой руки в сторону большего количества. Вместе с детьми проверяем правильность сравнения множеств.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Раз-два, не зевай, дружно вместе выполняй»

Задачи: закрепить знание цифр 1 до 20; развивать внимание, зрительную ориентировку, ловкость, быстроту реакции, смену движений и координацию, стимулировать двигательную активность.

Оборудование: мячи с изображением цифр.

Описание: игроки с мячами стоят в кругу. Педагог показывает детям мяч с цифрами 1 до 20, предлагая выполнить движения, например: восемь приседаний на число 8, 12 прыжков на число 12 и т.д. (любые виды движений).

Правила: мячи менять в быстром темпе; обратить внимание детей на правильность выполнения задания: прыжки осуществлять

как можно выше, сильно отталкиваясь от пола, приседания — как можно ниже и т.д.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Попади в цель в тире»

Задачи: закрепить знание цифр; развивать внимание, зрительную ориентировку, быстроту реакции, логику, мышление, умения действовать по сигналу, оценивать правильно свои действия и действия товарищей.

Оборудование: мячи с изображением цифр, стенка (мишень) с нарисованными цифрами.

Описание: дети с мячами, на которых изображены цифры. Учитель предлагает детям представить, что они попали на аттракцион в парк «Тир», где им необходимо выполнить задание: найти мишень со своей цифрой и попасть в неё мячом. Бросок может выполнять сразу 2–3 участника, все остальные оценивают правильность выполнения задания (метание в цель). Далее можно поменяться мячами и повторить метание.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Вороны и воробы»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, умение действовать по сигналу.

Оборудование: мячи с изображением букв, мячи с изображением цифр.

Описание: дети делятся на две команды. Мячи раскладываются по разные стороны от команд. Игроки по командам водящего-взрослого выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Водящий может неожиданно произнести слово «во-ро-бы» (тогда все бегут и берут по мячу с буквами) или «во-ро-ны» (тогда все должны взять мяч с изображением цифр). За каждый принесённый правильный предмет команда получает по очку. Побеждает та команда, которая по итогам

нескольких раундов заработает большее число очков. Количество мячей с цифрами и буквами одинаково.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Перелётные и зимующие птицы»

Задачи: закреплять знание алфавита, обогащать двигательный опыт детей, закреплять представление о зимующих и перелётных птицах.

Оборудование: мячи с изображением букв.

Описание: дети с мячами бегают врассыпную по площадке. Заранее договариваются: у кого гласные буквы, те будут перелётными птицами, у кого согласные, те зимующие. В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребёнка в ободочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают врассыпную, по сигналу те дети, у кого согласные буквы, бегут к Снежинке, а гласные, «перелётные», к Солнышку. Выигрывают те, чей круг быстрее соберётся, или чья команда назовёт больше перелётных или зимующих птиц (мячами можно меняться).

Продолжительность: 15–18 минут.

«Я спрошу, а ты ответь»

Задачи: развивать внимание, скорость мышления, быстроту реакции, ловкость, уточнять представление о явлениях природы.

Оборудование: мяч.

Описание: педагог бросает мяч ребёнку и задаёт вопрос, ребёнок отвечает, бросает мяч обратно. Снег идёт — зимой; радуга в небе — летом; жёлтые листья — осенью и т.д.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Воздух, земля, вода, огонь»

Задачи: развивать внимание, логику, скорость мышления и быстроту реакции, ловкость; закрепить представление о среде обитания рыб, птиц, животных.

Оборудование: мяч.

Описание: играющие становятся в круг. У одного игрока мяч, он ведущий. Ведущий бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если водящий сказал «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать того, кто обитает в этой среде. На слово «Вода!» играющий отвечает названием рыб, на слово «Воздух!» названием птиц. При слове «Огонь!» игрок, поймавший мяч, быстро передаёт его соседу, тот — следующему и т.д., пока мяч не возвращается водящему.

Правила: игрок, который ошибся, не передал мяч по команде «Огонь!» или уронил мяч, выбывает из игры.

Продолжительность: 10–15 минут.

«По местам»

Задачи: закрепление знаний алфавита, умения действовать по сигналу; развивать внимание.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: мячи в алфавитном порядке разложены по кругу перед каждым играющим. По сигналу все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а педагог убирает один мяч. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо мяча. Тот, кто остался без места, должен угадать, какой буквы не хватает.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Мяч бросай, чётко фрукты называй»

(«Мяч бросай, овощи быстро называй»)

Задачи: расширять представления о растительном мире, развивать ловкость, координацию движений, внимание и память.

Оборудование: мяч.

Описание:

Вариант 1. Взрослый называет обобщающее понятие и бросает мяч поочерёдно каждому ребёнку. Ребёнок, возвращая мяч взрослому, должен назвать относящиеся к этому обобщающему понятию предметы.

Взрослый: «Овощи». Дети, подбросив мяч: «Картофель, капуста, помидор, огурец, редиска, свекла, морковь».

Взрослый: «Фрукты». Дети: «Яблоко, груша, лимон, мандарин, апельсин, абрикос».

Взрослый: «Ягоды». Дети: «Малина, клубника, смородина, брусника, черника, ежевика».

Взрослый: «Деревья». Дети: «Берёза, ель, сосна, дуб, липа, тополь» и т.д.

Вариант 2. Взрослый называет видовые понятия, а ребёнок — обобщающие слова. Взрослый бросает мяч: «Огурец, помидор, репа». Ребенок, поймав мяч: «Овощи». В зависимости от темы игры возможны варианты: животные и их детёныши и т.д.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Построй шеренгу, круг»

Задачи: закреплять знания о гласных и согласных буквах, умение двигаться по площадке в разных направлениях, не наталкиваясь, строиться в круг, шеренгу по сигналу, соблюдать равнение, развивать внимание, взаимодействие в командах.

Оборудование: мячи с изображением букв.

Описание: дети с мячами свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться: гласные буквы — в колонну, согласные — в круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или круг. Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равнение в колонне, в кругу. Команды могут меняться.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Съедобное — несъедобное»

Задачи: развивать внимание, логику, скорость мышления и быстроту реакции, ловкость, умение разделять предметы на две категории: съедобные и несъедобные, расширить словарный запас ребёнка.

Оборудование: мяч, мелок.

Описание:

Вариант 1. Все участники стоят по кругу. Ведущий с мячом находится в середине. Ведущий бросает мяч участнику и называет съедобный или несъедобный предмет. Если называется съедобный предмет, то участник должен поймать мяч, если несъедобный, то поймать мяч и спрятать его за спину. Когда все участники ответят по одному разу, то ведущий меняется.

Вариант 2. Все участники игры встают в круг, который нарисован мелом, лицом друг к другу. Если ведущий называет что-то съедобное, то все участники прыгают в круг. Если ведущий называет несъедобный предмет, то все участники стараются выпрыгнуть из круга.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Кто больше назовёт слов»

Задачи: расширять словарный запас за счёт употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить родовые и видовые понятия; закреплять элементы техники подбрасывания и ловли мяча.

Оборудование: мячи с изображением букв.

Описание: дети с мячами стоят или сидят, взрослый называет букву и обобщающее понятие. Ребёнок, у которого названная буква, встаёт, подбрасывает и ловит свой мяч и называет относящиеся к тому обобщающему понятию предметы.

Овощи: картофель, помидор, огурец, капуста, редис, свекла, морковь, ...

Мебель: стул, шкаф, стол, кровать, комод, диван, кресло, ...

Фрукты: яблоко, банан, апельсин, мандарин, груша, лимон, ...

Транспорт: поезд, автобус, троллейбус, автомобиль, ...

Игрушки: кукла, пирамидка, мяч, мишка, волчок, кубики, ...

Продолжительность: 12–15 минут.

«Скажи правильно»

Задачи: развивать мышление, быстроту реакции, кругозор, коммуникативные способности.

Оборудование: мяч.

Описание: «Есть всего один ответ, кто-то знает, кто-то — нет!». Педагог, бросая мяч поочерёдно каждому ребёнку, спрашивает: «Ворона каркает, а сорока?». Ребёнок, возвращая мяч воспитателю, должен ответить: «Сорока стрекочет». Примеры вопросов: «Сова летает, а кролик?», «Корова ест сено, а лиса?», «Крот роет норки, а сорока?», «Петух кукарекает, а курица?», «Лягушка квакает, а лошадь?», «У коровы телёнок, а у овцы?», «У медвежонка мама медведица, а у бельчонка?». Когда игра освоена, дети могут задавать вопросы друг другу, перебрасывая мяч.

Продолжительность: 12–15 минут.

3.2 РАЗДЕЛ «ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО»

«Скажи ласково»

Задачи: формировать у детей представление о добре; развивать устную речь, творческое мышление, воображение, быстроту, ловкость.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: игроки с мячами в руках, на которых изображены буквы от А до Я, сидят или стоят. Педагог предлагает детям назвать любое слово, которое начинается с буквы, изображённой у него на мяче, затем повторить его ласково. Буква Д — друг, дружок и т.д.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Вежливые слова»

Задачи: закреплять у детей представление о вежливых словах; развивать устную речь, ловкость.

Оборудование: мячи на каждого.

Описание: игроки с мячами, на которых изображены буквы, стоят врассыпную. Педагог предлагает детям вспомнить слова, которые помогают:

Извиниться (простите, извините, прошу прощения, прошу меня извинить);

Поблагодарить (спасибо, благодарю);

Попросить (пожалуйста, будьте добры, будьте любезны, прошу вас, помогите пожалуйста);

Пожелать что-то приятное (всего хорошего, всего доброго, будьте здоровы, спокойной ночи, приятного аппетита).

Кого педагог назвал, тот, подбрасывая мяч, называет вежливые слова или одно слово.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Скажи наоборот»

Задачи: развивать устную речь, творческое мышление, ловкость.

Оборудование: мяч.

Описание: игроки стоят в кругу. Педагог предлагает поиграть в игру «Скажи наоборот». Он бросает мяч ребёнку и произносит: ленивый. Ребёнок, поймав мяч, отвечает: трудолюбивый; злой — добрый и т.д.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Пожелания»

Задачи: развивать устную речь, творческое мышление, воображение; воспитывать доброжелательность.

Оборудование: мяч.

Описание: дети встают в круг. Передавая друг другу мяч, говорят свои пожелания: «Я желаю тебе....»

Продолжительность: 6–8 минут.

«Хорошо-плохо»

Задачи: формировать представление о хороших и плохих поступках, развивать устную речь, ловкость, внимание, оценочные суждения.

Оборудование: мячи на каждого.

Описание: дети с мячами стоят рядом со столом. Педагог предлагает детям поднять мяч вверх, если это хорошо, спрятать мяч за спину, если это плохо.

Обижать друг друга — плохо (спрятать мяч)

Делиться игрушками — хорошо (поднять вверх)

Играть вместе — хорошо (поднять вверх)

Ссориться — плохо (спрятать за спину)

Драться — плохо (спрятать за спину)

Отбирать игрушки — плохо (спрятать за спину)

Дарить друзьям игрушки — хорошо (поднять мяч вверх)

Продолжительность: 10–12 минут.

«Хорошие-плохие привычки»

Задачи: формировать у детей представление о здоровом стиле поведения, развивать устную речь, творческое мышление, воображение, быстроту, ловкость.

Оборудование: мячи по количеству детей, на каждую команду две коробки с надписями «Хорошо» и «Плохо».

Описание: дети с мячами делятся на две команды. Педагог предлагает детям подумать, какие привычки, наше поведение в жизни могут приносить пользу себе и окружающим людям или быть бесполезными для себя и для других. Педагог зачитывает привычку, дети по одному с каждой команды подбегают к коробкам. Если хорошая привычка, мяч положить в коробку «Хорошо», если считаете, что это плохая привычка, положить мяч в коробку «Плохо». Победит команда, которая правильно разместит «привычки» по коробкам.

Варианты заданий:

Делать утром зарядку

Не мыть руки перед едой
Закрывать кран с водой после мытья рук
Выключать свет в комнате, когда выходишь
Жадничать, не делиться с друзьями игрушками
После игры собирать за собой игрушки
Аккуратно складывать одежду в шкаф
Разбрасывать на улице мусор
Вырывать страницы из книг
Выбрасывать чужие вещи
Ходить на лыжах и другое
Продолжительность: 12–15 минут.

«Благородные поступки»

Задачи: воспитывать в детях желание совершать поступки ради других людей; формировать понимание того, что хорошим поступком мы называем любое доброе дело ради другого человека; закрепить навыки бросания и ловли мяча.

Оборудование: мяч.

Описание: детям предлагается перечислить благородные поступки по отношению к девочкам (женщинам) и мальчикам (мужчинам). Педагог бросает в руки мяч одному из игроков, тот называет благородный поступок и перебрасывает мяч следующему игроку по своему желанию.

Например, благородные поступки для мальчиков: называть девочку только по имени; при встрече с девочкой первым здороваться; уступать в транспорте место; никогда не обижать девочку; защищать девочку; помогать девочке переносить тяжёлые вещи; когда девочка выходит из транспорта, нужно выйти первым и подать ей руку; мальчик должен помочь девочке одеться, подать пальто и т.д. Благородные поступки для девочек: называть мальчика только по имени; при встрече с мальчиком здороваться; благодарить мальчика за проявление внимания; не обижать и не обзывать мальчика, особенно в присутствии других детей; благодарить мальчика за добрые дела и поступки и т.д.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Хорошо — плохо»

Задачи: учить доказывать свою точку зрения, развивать устную речь, воображение, ловкость, координацию движений.

Оборудование: мячи на каждого ребёнка.

Описание:

Вариант 1. Игроки с мячами сидят за столом. Педагог предлагает детям придумать на букву, изображённую на мяче, природное явление или жизненную ситуацию и доказать её хорошие и плохие стороны. Например: игрок с буквой «С» выбрал явление — снегопад, доказывает, почему снегопад — это хорошо, и почему плохо. Снегопад — это хорошо, потому что можно будет кататься на лыжах. Снегопад — это плохо, потому что на дорогах станет больше аварий.

Продолжительность: 10–12 минут

Вариант 2. Педагог бросает мяч ребёнку и называет явление или ситуацию, говорит задачу — хорошо, другому игроку — плохо. Например: природное явление «дождь», почему дождь — это хорошо, и почему плохо. Дождь — это хорошо, потому, что польёт все растения; дождь — это плохо, потому что, промочив ноги, можно заболеть.

Продолжительность: 10–12 минут.

Игра «Оцени себя»

Задачи: развивать устную речь, творческое мышление, позитивную самооценку.

Оборудование: мячи.

Описание: дети с мячами стоят рядом со столом. Педагог называет слово, если дети решили, что оно к ним относится, то подбрасывают мяч вверх, если нет, прячут за спину (во время игры поясняется смысл некоторых слов): умные, глупые, злые, добрые, красивые, дружелюбные, жадные, заносчивые, правдивые, хитрые, лживые, отзывчивые, грубые, ласковые, ябеды, насмешники, непоседы.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Только хорошее»

Задачи: развивать у детей представление о добре, устную речь, творческое мышление, воображение.

Оборудование: мяч.

Описание: педагог с мячом в руках встаёт перед детьми, просит их выстроиться в ряд, а затем каждому из них бросает мяч. Дети ловят мяч только тогда, когда педагог произносит какое-либо хорошее качество (правдивость, доброта, аккуратность), в этом случае они делают шаг в сторону педагога. Если дети случайно поймают «плохое» качество (нетерпимость, жадность, злость), они делают шаг назад. Побеждает тот, кто первым дойдёт до педагога. Этот человек становится ведущим.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Добрый мяч»

Задачи: помощь в формировании личности ребёнка, его социальных и нравственных отношений с окружающим миром через развитие лучших качеств.

Оборудование: мяч.

Описание: педагог говорит детям, что есть «добрый мяч». Стоит направить этот мяч на любого человека, как в нем сразу же становится видно все самое доброе. Дети встают в круг и руки прячут за спину. Педагог незаметно вкладывает мячик кому-нибудь в руки.

Потом дети хором кричат: «Мячик, мячик, спрятался как зайчик, ну-ка выходи, доброе ищи», получивший мячик выбегает на середину круга. Он должен бросить мячик своим друзьям и рассказать о том, что доброго и хорошего он видит в них.

Продолжительность: 12 минут.

4 МОДУЛЬ «ОБУЧЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ»

4.1 РАЗДЕЛ «ДРУЖАТ С БУКВАМИ МЯЧИ»

«Найди букву»

Задачи: закреплять знание алфавита; способствовать развитию быстроты, координации.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка, обруч, кегли.

Описание: на мячах изображены буквы от А до Я. Педагог называет букву в быстром темпе. Ребёнку, у кого мяч с названной буквой, нужно бросить его, попадая в обруч. Вариант: сбить кеглю с названной буквой, как в боулинге.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Алфавит»

Задачи: закреплять знание алфавита; упражнять детей в умении подбрасывать и ловить мяч; способствовать развитию внимания, мышления.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: игроки с мячами в руках, на которых изображены буквы от А до Я, стоят врассыпную. Педагог предлагает детям поочерёдно подбрасывать мяч вверх, проговаривая при каждом броске буквы в алфавитном порядке.

Продолжительность: 15–20 минут.

«Весёлые слова»

Задачи: развивать фонематическое восприятие; упражнять детей в умении подбрасывать и ловить мяч; способствовать развитию внимания, мышления.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: игроки садятся в одну линию на скамейку с мячами в руках, на которых изображены буквы. Педагог называет слово.

Если в названном слове есть буква, игроки встают и подбрасывают мяч вверх. Повторить пять-шесть раз.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Найди своё число»

Задачи: закреплять знание гласных и согласных букв и совершенствовать навык равновесия.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка, флажки.

Описание: игроки с мячами в руках стоят врассыпную. Педагог поднимает вверх красный флажок. Детям надо поднять вверх мячи с гласными буквами и постоять на правой ноге. Если поднят синий флажок, то берут мячи с согласными буквами и стоят на левой ноге.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Найди слоги в цепочке»

Задачи: упражнять детей в умении составлять слоги; способствовать развитию внимания, мышления.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: игроки с мячами в руках, на которых изображены буквы от А до Я, стоят в шеренгу. Педагог предлагает водящему составить слоги из букв и показать их детям. Если задание выполнено правильно, то дети хлопают в ладоши, если допущены ошибки, то топают ногами.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Найди спрятанные слова»

Задачи: закреплять умение составлять из букв слова, способствовать развитию внимания, мышления, ловкости, быстроты.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка, карточки с изображением слова.

Описание: игроки с мячами в руках, на которых изображены буквы от А до Я, стоят в шеренгу. Педагог показывает детям карточку с изображением слова. Если в слове есть буква, которая изобра-

жена на мяче, ребёнок выходит вперёд, чтобы составить слово. Дети вслух читают слово, составленное из мячей. Повторить 5–6 раз.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Составь слог»

Задачи: упражнять детей в умении составлять слоги и передавать один друг другу; способствовать развитию внимания, мышления.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Педагог даёт два мяча: один с гласной буквой, другой — с согласной детям, которые стоят рядом. По команде дети начинают передавать мячи один с правой стороны от себя, а другой — с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, подбрасывают мячи вверх 2–3 раза, ловят их, а потом составляют слог. Играющие прочитывают составленный слог. Повторить 5–6 раз.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Быстро к домику беги, свой домик найди!»

Задачи: закреплять знание гласных и согласных букв, упражнять в прыжках на двух ногах; развивать внимание, память, быстроту и ловкость; стимулировать двигательную активность.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: дети прыгают на двух ногах с мячами-буквами, зажав их между ног. По команде «Быстро к домику беги, свой домик найди!» — дети должны прибежать и построиться в колонны за своим «домиком» (кеглей) — мячи с гласными буквами за красной кеглей, с согласными буквами — за синей. При повторении игры сложить мячи в корзину и взять заново, обменявшись мячами. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Собери слово»

(игра проводится с небольшой подгруппой детей
от 2 до 6 человек)

Задачи: закреплять слогослияние, способствовать развитию внимания, мышления, ловкости, быстроты; развивать взаимодействие при выполнении коллективных заданий.

Оборудование: обручи, круги под мячи, мячи с буквами, карточки.

Описание: на площадке обозначена линия старта. Игроки становятся перед ней на небольшом расстоянии друг от друга. Каждому из них предлагается карточка с изображением предметной картинки и схемы слова под ней. Напротив каждого игрока кладут обручи с определёнными мячами-буквами: первый на расстоянии 1 м от линии старта, второй — на расстоянии 2 м и т.д. По команде педагога: «На старт! Внимание! Марш!» игроки бегут вперёд, берут первый мяч-букву, возвращаются к линии старта и кладут его в кружок, соответствующий схеме слова, потом бегут за вторым мячом и т.д. Побеждает тот, кто быстрее сложит все мячи-буквы в определённые схемой кружки и прочитает слово.

Продолжительность игры: 12–14 минут.

Вариант игры: игра в мини-командах по 3–4 человека. В командном варианте дети составляют слово по очереди, выкладывая по одной букве.

«У кого мяч»

Задачи: закреплять знание гласных и согласных букв, развивать внимание, память, мелкую моторику рук, стимулировать двигательную активность детей.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка.

Описание: играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель даёт кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот, к кому обра-

щаются, должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч, называет букву и говорит, какая она – гласная или согласная. Повторить 5–6 раз.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Помоги буквам»

Задачи: закреплять умение составлять из букв слова, способствовать развитию внимания, мышления, ловкости, быстроты; развивать самостоятельную двигательную активность.

Оборудование: обручи, мячи с буквами, мел.

Описание: напротив каждого игрока лежит дорожка из обручей с определёнными мячами-буквами, от которых идут нарисованные стрелочки к определённому обручу противоположной дорожки. По команде педагога игроки переносят мячи-буквы по стрелочкам в новый обруч противоположной дорожки и выкладывают слова. Побеждает тот, кто быстрее сложит все мячи-буквы в определённые схемой кружки и прочитает слово. Повторить 2–3 раза.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Затейники»

Задачи: закреплять знание гласных и согласных букв; способствовать развитию внимания, мышления; совершенствовать навык выполнения общеразвивающих упражнений; воспитывать интерес к русским народным подвижным играм, развивать инициативу и самостоятельность.

Оборудование: мячи с буквами на каждого ребёнка.

Описание: дети становятся в круг, в руках держат мячи. Одного из играющих педагог назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по кругу и говорят слова:

«Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так».

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, называет букву на его мяче, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать общеразвивающие упражнения с мячом (прыжки, наклоны, повороты, приседания) и не повторять тех, которые уже показывали до него. Повторить 4–5 раз.

Продолжительность: 10–15 минут.

«Найди слова на дорожке»

(игра проводится индивидуально
или с небольшой подгруппой детей от 2–3 ребёнка)

Задачи: закреплять умение составлять из букв слова, способствовать развитию внимания, мышления, быстроты.

Оборудование: обручи, мячи с буквами, магнитная доска, маркер.

Описание: напротив каждого игрока лежит дорожка из обручей с определёнными мячами-буквами. По сигналу педагога ребёнок находит на дорожке слова и читает их. Игра на то, кто больше слов найдёт на дорожке.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Неслышно за мячами»

Задачи: закреплять умение детей составлять слоги; способствовать развитию внимания, мышления.

Оборудование: мячи с изображением букв на каждого ребёнка, 4–5 обручей, флажки, карточки с буквами.

Описание: эту игру можно проводить только при полной тишине. Играющие и водящий стоят на противоположных сторонах площадки. В центре площадки лежат 4–5 обручей с мячами. Водящий закрывает глаза и поворачивается в другую сторону. По взмаху флажка дети неслышно подходят к лежащим мячам, касаются их, запоминают буквы на мяче и возвращаются на своё место. Водящий старается услышать или угадать, когда дети касаются мячей.

Если водящий услышал приближение детей к мячам, то говорит: «Стой!» и возвращает команду обратно. Если водящий не услышал, то дети, вернувшись на исходную позицию, называют буквы по очереди, к которым они прикоснулись. Педагог поднимает карточку с буквой. Ребёнок, который прикоснулся к этой букве, становится водящим, игра начинается заново. Повторить 5–6 раз.

Длительность: 12–15 минут.

«Мяч передавай — слово называй»

Задачи: развитие фонематических представлений, быстроты реакции, обогащение словаря детей.

Оборудование: мячи с изображением букв, корзина.

Описание: дети выстраиваются в колонну. Перед первым игроком стоит корзина с мячами. По сигналу игрок, стоящий первым, берет из корзины мяч и называет слово на заданную букву и передаёт мяч назад двумя руками над головой (возможны другие способы передачи мяча). Следующий игрок самостоятельно придумывает слово на эту же букву и передаёт мяч дальше.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Нарисуем буквы»

Задачи: закреплять знание алфавита, быстроту реакции.

Оборудование: мячи с изображением букв, корзина.

Описание: дети располагаются по залу произвольно. Педагог показывает детям разные мячи-буквы. Дети пальцем в воздухе рисуют их. Повторить 7–8 раз.

Продолжительность: 6–8 минут.

4.2 РАЗДЕЛ «СЧИТАЕМ ИГРАЯ»

«Весёлые цифры»

Задачи: способствовать развитию быстроты реакции, внимания, мышления, умения работать вместе; совершенствовать навыки

ки количественного и порядкового счета, воспитывать самостоятельность, активность.

Оборудование: мячи с изображением цифр на каждого ребёнка.

Описание: игроки с мячами в руках ходят врассыпную и выполняют с мячами произвольные движения. Затем педагог произносит слова: «Цифры, цифры, соберитесь, по порядку становитесь!». Дети строятся в числовой ряд, проверяя счётом правильность построения, называя свою цифру. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Найди своё место»

Задачи: способствовать развитию быстроты реакции, внимания, мышления, умения работать вместе; совершенствовать навыки количественного и порядкового счета, находить последующее и предыдущее числа, построения в шеренгу, в тройки.

Оборудование: мячи с изображением цифр на каждого ребёнка.

Описание: игроки с мячами в руках, на которых изображены числа от 1 до 20, ходят врассыпную. По сигналу построиться:

— по порядку от 1 до 20;

— по порядку от 20 до 1;

— чтобы числа, которые больше 10, находились справа от этого числа, а числа, которые меньше 10 — слева (ребёнок с числом 10 выводится в середину);

— по трое, чтобы числа, которые больше числа в середине, находились справа, а числа, которые меньше — слева.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Покажи число»

Задачи: развивать внимание, мышление, быстроту реакции; умение сравнивать числа в числовом ряду, находить последующее и предыдущее числа; совершенствовать навык бега по прямой.

Оборудование: мячи с изображением цифр на каждого ребёнка.

Описание: игроки с мячами в руках, на которых изображены числа от 1 до 20, стоят в шеренге. Педагог предлагает:

-
- участнику игры, у которого на мяче число, которое больше 5, но меньше 7, быстро пробежать до черты и поднять мяч вверх;
 - угадать число, которое больше 3 на 1, и на 2 меньше 6;
 - показать число, предыдущее по отношению к числу 12;
 - показать число, следующее за числом 17, и т.д.

Усложнение: можно играть командами, игрок какой команды быстрее выполнит задание, та команда побеждает.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Что изменилось, чего не стало?»

Задачи: способствовать развитию внимания, памяти; развивать творческое воображение, воспитывать интерес к разным видам спорта.

Оборудование: мячи с изображением цифр.

Описание: выбирают трёх ведущих, в руках которых по два мяча с изображением на них чисел. Остальные участники игры строятся в шеренгу перед водящими. По сигналу педагога дети отворачиваются и выполняют игровые имитационные упражнения по заданию педагога: принять стойку баскетболиста, показать, как плавать кролем, принять стойку «пловец на старте», показать, как лыжник работает палками, изобразить штангиста. А ведущие в это время меняются местами. По команде дети поворачиваются лицом к ведущим. Повернувшись, играющие должны отметить: что изменилось, чего не стало.

Варианты: можно убрать за спину один мяч, поменять мячи местами, ведущим поменяться местами, оставив порядок мячей.

Продолжительность: 6–8 минут.

«Из чего состоит?»

Задачи: закреплять знания о составе числа, упражнять в прыжках на двух ногах, стимулировать двигательную активность.

Оборудование: мячи с изображением цифр на каждого ребёнка, два набора карточек с изображением чисел от 1 до 20.

Описание: у всех игроков мячи, на которых изображены числа от 1 до 20, в стороне находятся карточки с изображением чисел. Педагог предлагает детям попрыгать на двух ногах на месте с мячами, зажатыми между ног столько раз, сколько изображено на мяче, затем подойти к карточкам и взять две карточки с числами, из которых состоит их изначальное число на мяче.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Больше-меньше»

Задачи: закрепить умение сравнивать числа по величине, развивать координационные способности в играх с мячом.

Оборудование: мячи с изображением цифр на каждого ребёнка, карточки с изображением чисел.

Описание: у всех игроков мячи, на которых изображены числа от 1 до 20. Педагог показывает детям карточку с изображением числа. Если число на карточке больше, чем на мяче, то ребёнок подбрасывает мяч вверх и ловит его, меньше — приседает. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Пойдём в гости»

Задачи: закрепить представления детей о числах и их графических изображениях, совершенствовать навык прыжка на двух ногах через препятствие.

Оборудование: карточки-схемы на каждого ребёнка с последовательным изображением цифр, мячи с цифрами (изображающие кочки).

Описание: мячи лежат врассыпную на полу. Детям предлагается превратиться в мячи-попрыгунчики и добраться до цели. Пепрыгивать нужно только через определённые «кочки» — мячи с цифрами, изображённые на карточке-схеме. Повторить 1–2 раза.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Найди своё место»

Задачи: упражнять детей в порядковом счёте, умении определять место числа в числовом ряду (предыдущее, последующее), способствовать развитию внимания, мышления, совершенствования навыков порядкового счёта, развивать координационные способности.

Оборудование: обручи и мячи с цифрами на каждого ребёнка.

Описание: выкладывается дорожка из обручей (в первом или последнем обруче лежит мяч-цифра, остальные — пустые). Дети по сигналу определяют недостающие цифры, становятся по порядку в обручи, подбрасывают и ловят мячи. Ведущий проверяет, верно ли выполнено задание. Повторить 2–3 раза.

Усложнение: составление дорожки из цифр может варьироваться (несколько мячей-цифр могут находиться в любом из обручей).

Продолжительность: 12–15 минут.

«Математическая зарядка»

Задачи: способствовать развитию внимания, мышления; закреплять умения решать задачи на нахождение суммы; совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих упражнений согласно математическому заданию, воспитывать стиль здорового поведения.

Оборудование: мячи с цифрами на каждого ребёнка.

Описание: дети идут по кругу с мячами в руках. По сигналу останавливаются, поворачиваются лицом в круг. Педагог даёт следующее задание: «Ну-ка, Катя, Петя, выходите и $1+2$ нам покажите». Ребята должны показать два разных движения столько раз, сколько изображено на их мячах (пример: 1 — руки вверх, 2 поворота). Следующей паре даётся новое задание. Следует выполнять только общеразвивающие упражнения в быстром темпе; дети, которые стоят в кругу, должны вести счёт и решать пример.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Играем вместе»

Задачи: закреплять знание порядка построения чисел в числовом ряду (каждое следующее число на 1 больше или на 1 меньше), навыки выполнения общеразвивающих упражнений; развивать внимание, память, быстроту и логику мышления, координацию движений, ловкость.

Оборудование: мячи с цифрами на каждого ребёнка, карточки с действиями «+1», «-1».

Описание: дети стоят по кругу с мячами-цифрами в руках, в центре — педагог и карточка с действием. Игроки по очереди бросают мяч педагогу. Если мяч упал, дети называют цифру, которая написана на его поверхности и выполняют движение, названное педагогом. Количество выполняемых движений можно определить, составив математическое выражение из цифр на поверхности мяча и карточке. Например: почему ты выполнил 6 прыжков? Ответ: $5 + 1 = 6$ и т.д. Выполняются движения, названные педагогом: прыжки, наклоны, приседания, любые движения по выбору.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Больше-меньше»

Задачи: развивать внимание, быстроту мышления и ловкость движений, самостоятельность (инициативу), умение читать математическое выражение; учить сравнивать числа с помощью знаков.

Оборудование: мячи с цифрами на каждого ребёнка, карточки с изображением знаков «больше» или «меньше».

Описание: педагог предлагает детям поиграть с математическими знаками «больше» или «меньше», с помощью которых можно сравнивать цифры, изображённые на поверхности их мячей. Знаки лежат на полу. Дети с мячами в руках выполняют бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. По сигналу, сравнивая цифры, изображённые на поверхности их мячей, нужно вставать, образуя пары согласно знаку, читая выражение вслух. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность: 8–10 минут.

«Нарисуй фигуру»

Задачи: закреплять умение соотносить количество предметов с цифрами, развивать воображение, координацию.

Материалы: мячи-цифры по количеству детей.

Описание: у каждого игрока мяч-цифра. Детям предлагается нарисовать геометрические фигуры в воздухе по собственному выбору и озвучить, сколько и какие фигуры он нарисовал. Затем им предлагается выполнить задания: прыжки, приседания, наклоны, подбрасывание и ловлю мяча столько раз, сколь геометрических фигур он нарисовал. Детям, у которых на мяче изображены цифры до 5, можно выполнить несколько упражнений, если больше 5, то одно упражнение по выбору. Повторить 2–3 раза.

Продолжительность: 10–12 минут.

«Сборщики»

Задачи: развивать согласованность движений, ловкость, умение работать вместе; решать нестандартные задачи, делать простые умозаключения; развивать воображение, логику; совершенствовать навыки ходьбы в «тройках», держась за руки, согласно математическому заданию; побуждать удерживать мячи разными способами.

Оборудование: мячи с цифрами, обручи.

Описание: участники игры разбиваются на группы по два человека и берутся за руки. По сигналу ведущего каждая «тройка» двумя свободными руками должна собрать как можно больше мячей, которые разбросаны по полу группы. Мячи, собранные каждой группой, подсчитываются. Во время движения в парах дети должны держаться за руки, не расцепляясь, собирать мячи можно только свободными руками. Необходимо поднять как можно больше мячей и удерживать их разными способами (зажав руками, ногами, подбородком и т.д.). По окончании игры определяются победители. Повторить 3 раза.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Помири цифры и знаки»

Задачи: развивать быстроту реакции на сигнал, сосредоточенность, мышление; закреплять количественный счёт и соотнесение его с цифрой, изображённой на мяче; уметь сравнивать цифры с помощью знаков «больше» и «меньше».

Оборудование: мячи с цифрами и знаками «больше» и «меньше».

Описание: детям предлагается взять мяч с любой цифрой. Затем педагог произносит слова: «Ну-ка, цифры, стройтесь в ряд! Устраните весь разлад!».

Дети строятся в колонну по одному, проверяют счётом правильность построения, называя свою цифру. После слов: «Цифры, цифры, не робей! Встаньте к знакам поскорей!» — дети с мячами-цифрами в руках становятся в пары и определяют, с какой стороны знака, расположенного на полу, им встать. Затем читают полученные выражения. Повторить 4–5 раз.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Змейка»

Задачи: развивать быстроту реакции на сигнал, сосредоточенность, мышление; закреплять количественный счёт и соотнесение его с цифрой, изображённой на мяче.

Оборудование: мячи с цифрами.

Описание: дети с мячами в руках стоят в кругу на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними можно было свободно пробежать «змейкой». Игроки называют цифры, изображённые на мяче, и запоминают их. По сигналу дети выполняют круговые вращения мяча руками перед грудью, стоя на месте вперёд или назад. Затем педагог произносит: «Внимание!» и называет два числа. Ребята, которые услышали свои числа, кладут мяч на пол и бегут в указанном направлении «змейкой» между детьми, обегая свои мячи. Добежав до своего места, каждый берет мяч и поднимает его вверх. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание и при этом

правильно пробежал «змейкой». Повторить 4–5 раз. При повторении игры можно выполнять наклоны, подскоки с мячами.

Продолжительность: 12–15 минут.

«Салка с мячом»

Задачи: учить образовывать число из двух меньших, решать задачи на нахождение целого, правильно выбирать арифметическое действие; совершенствовать навык бега с увертыванием; развивать внимание, быстроту, скорость.

Оборудование: мячи с цифрами.

Описание: у всех игроков в руках мячи с цифрами. По сигналу водящий бежит и салит игроков мячом. Он должен подбежать и коснуться им кого-либо. После того, как салка осалит ребёнка, игра останавливается и все пересчитывают, какое число составляет сумма чисел осаленного игрока и салки. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность: 10–12 минут.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белополюская, Н. Л. Исключение предметов (Четвертый лишний) : модифицированная психодиагностическая методика : руководство по использованию / Н. Л. Белополюская. — Изд. 3-е, стереотип. — М., 2009. — 53 с.
2. Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор» : [методическое пособие] / [рук. авт. коллектива и науч. ред. Л. Н. Волошина ; Н. А. Андреева, О. В. Белихова, В. В. Бледай и др.]. — Белгород : Эпицентр, 2018. — 366, [1] с. ; 21 см. — (Соответствует ФГОС). — ISBN 978-5-6040047-7-7.
3. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет : программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах : [издание в pdf-формате] / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. — М. : Просвещение, 2021. — 224 с. — Текст : электронный. — ISBN 978-5-09-079846-4.
4. Двигательная активность растущего человека: от теории к практике : монография / Л. К. Бусловская, Л. Н. Волошина, Г. Е. Воробьева [и др.] ; под общ. ред. Л. Н. Волошиной, В. Л. Кондакова, Е. Н. Копейкиной ; ФГАОУ ВО «Белгородский государственный университет» (НИУ «БелГУ»). — Белгород : Литературный караван, 2019. — 176 с.
5. Ермолаева, Л. И. Игры, задания и упражнения математического содержания для детей 6–7 лет: Учебно- метод. Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / Л. И. Ермолаева. — Иркутск : М., 2013.
6. Немов, Р. С. Психология : для студентов высших педагогических учебных заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. — 6-е изд. — М. : Владос, 2020. — Кн. 1 : Общие основы психологии. — 2020. — 687 с.
7. Рекомендации Общественной палаты Российской Федерации по итогам круглого стола на тему «Перевод системы образования на здоровьеразвивающую основу — ключевое звено в решении проблемы устойчивого ухудшения здоровья детей в образовательных учреждениях» от 22.09.2022 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://files.oprf.ru/storage/documents/rekomend-zdorovie-shkola22092022.pdf> (дата обращения: 16.04.2026).
8. Теория и практика социализации детей дошкольного возраста в двигательнo-игровой деятельности : монография / Л. Н. Волошина, Е. А. Богачева, А.

А. Бучек [и др.] ; под общ. ред. Л. Н. Волошиной, А. А. Бучек. — Текст : непосредственный. — Белгород : Эпицентр, 2021. — 156 с.

9. Афоризмы. Будь здоров! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/aforizmy-bud-zdorov-read-305154-3.html> (дата обращения: 16.04.2026).

10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : письма и приказы Минобрнауки. — М. : Сфера, 2014. — 96 с.

11. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. — М. : Сфера, 2023. — 208 с.

12. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : утверждён Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 : редакция с изменениями и дополнениями № 467 от 18.06.2025 г. // Техэксперт : [сайт]. — URL : <https://docs.cntd.ru/document/607175842> (дата обращения: 05.04.2026).

13. Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования : Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 // Гарант : [информационно-правовой портал]. — URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/407284408/> (дата обращения: 05.04.2026).

14. Шишкина, В. А. Методика физического воспитания : учебное пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : Литература и Искусство, 2011. — 176 с.

СПИСОК ПРИНЯТЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- ДА — двигательная активность
- ДОО — дошкольная образовательная организация
- И. П. — исходное положение
- ОДА — опорно-двигательный аппарат
- ОРУ — общеразвивающие упражнения
- ОП — образовательная программа
- ФГОС ДО — федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
- ФГОС НОО — федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- ФОП — федеральная образовательная программа
- ЧСС — частота сердечных сокращений

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Волошина Людмила Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры дошкольного и специального (дефектологического) образования НИУ «БелГУ», ORCID 0000-0002-3799-0031, ResearcherID: A-5541-2019Scopus, AuthorID: 56862102400, SPIN-код: 1521-1171, AuthorID: 290580

Серых Лариса Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии детства ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

Семёнов Юрий Иванович, научный сотрудник Академии наук Республики Саха (Якутия), директор АНО ГРД «Лаборатория детства»

Курилова Татьяна Владимировна, инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад №69 «Центр развития ребенка «Сказка» города Белгорода

Сокорева Елена Михайловна, инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад №79 города Белгорода

Подгорная Елена Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад №1 «Маленькая страна» города Белгорода

Ермакова Светлана Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад №68 города Белгорода.

Научное издание

Волошина Людмила Николаевна, **Серых** Лариса Викторовна,
Семёнов Юрий Иванович, **Курилова** Татьяна Владимировна,
Сокорева Елена Михайловна, **Подгорная** Елена Николаевна,
Ермакова Светлана Николаевна

МЯЧ — СПУТНИК ДЕТСТВА

Методические рекомендации по реализации дидактического игрового комплекса
в начальном и дошкольном образовании

Якутск, ИП «Игнатъева А. К.», 2026

Главный редактор *Н. Э. Игнатъева*

Редактор *Т. М. Нохсорова*

Дизайнер *О. А. Камшилина*

Комп. верстка *А. В. Федорова*

Подписано в печать 28.04.2026

Формат 60×84/16. Гарнитура Sakha Segoe UI

Уч.-печ. л. 6,21. Уч.-изд. л. 3,48.

Оригинал-макет издания подготовлен в ИП «Игнатъева А. К.»
677000, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. имени генерала Измерова, д. 15
Конт. тел.: 8(984)103-91-19
E-mail: edissonovna_izdatel@mail.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в РИЦ «ОФСЕТ»
677000, г. Якутск, ул. Билибина, 10а