**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Поназыревский детский сад**

**Поназыревского муниципального округа**

**Костромской области**

**Проект: Игровой час для детей старшего дошкольного возраста**

**по теме «Мой веселый звонкий мяч»**

**в рамках проведения спортивной прогулки**

Выполнила: Копча Наталья Николаевне

 воспитатель МДОУ Поназыревский детский сад

 Поназыревского муниципального округа

 Костромской области

Поназырево

 2023

Цель: обогащать двигательный опыт детей в ходе реализации подвижных и спортивных игр и упражнений с мячом

Задачи:

- формировать у детей интерес к подвижным и спортивных играм

- закреплять двигательные умения и навыки с мячом (метание, бросание и ловля)

- развивать физические качества: выносливость, быстрота, координация, ловкость

- формировать доброжелательное отношение друг к другу, умения поддержать друг друга

- развивать инициативу, самостоятельность, уверенность, настойчивость

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, умение управлять своим поведением, умения работать в паре и в команде

3.    Характеристика участников: дети 6-7 лет.

В группе 21 ребенок - 9 девочек и 12 мальчиков.

Участники игр – все желающие дети группы.

4.    Реквизит (инвентарь): мячи разного диаметра по количеству детей, 2 теннисных мяча, 9 карточек с играми, карточки – схемы с упражнениями из «Школы мяча», волейбольная сетка, 2 корзины, 2 клюшки, 8 стоек - конусов, свисток.

Игровой час на спортивной прогулке проводится в теплую погоду весной, летом или осенью; одежда детей – облегченная;

|  |
| --- |
| Подготовительный этап |
| Предварительная работа утром | Рассматривание фотографий, иллюстраций о спортивных играх с мячом (футбол, волейбол, баскетбол). Общение «Назовите спортивную игру», «Назови спортсмена, который участвует в ней»Проблемный вопрос «Что объединяет все эти спортивные игры?» (все спортсмены играют мячом)«Какие виды спорта с мячом вы знаете?» |
| Основной этап |
| Создание мотива Вызвать у детей интерес к играм и эмоциональный подъем | Игровая ситуация.В: В волшебной стране, где все круглое – дома, столы, стулья, кровати, - потерялись все мячи. Давайте попробуем их отыскать.Когда дети находят мяч, оказывается, что он забыл, как играть с детьми и его надо научить.В: В какие игры можно играть с мячом?Дети называют игры и упражнения. Воспитатель дает детям возможность самостоятельно выбрать игру с мячом, поддерживает инициативу и желание детей показать то или иное упражнение. |
| Последовательность проведения игрового часа (игры в соответствии с темой игрового часа, их последовательность). | В: Посмотрите, у меня есть карточки – помощники. Они разного цвета. Три карточки желтого цвета, три карточки красного цвета, три карточки зеленого. На них разные игры с мячом. Можно выбрать по одной карточке любого цвета. С какой начнем?Воспитатель предоставляют детям свободу выбора. Для этого следует подобрать несколько вариантов заданий, игр, упражнений, при этом учитываются интересы, желания детей.(На карточках игры разной двигательной интенсивности). |
|  | **1.Желтые карточки: (низкая интенсивность)***Упражнения с мячом «Отгадай упражнение».* Предложить детям разделиться на пары и каждой паре выбрать карточку со схематично изображенным упражнением из «Школы мяча».Одни дети показывает упражнение, а другие повторяют. 1.Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. 2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. З. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. 4. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, Дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. 5. Ударить мяч об пол и поймать его двумя руками.6. То же, хлопнуть в ладоши и поймать его.7. То же, повернуться вокруг себя и поймать его.8. То же, поймать мяч левой (правой) рукой.9. То же самое, продвигаясь вперед.10. Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками.11. То же, хлопнуть в ладоши и поймать его.12. То же, повернуться вокруг себя и поймать его.13. Ударить мяч о стену, перепрыгнуть через него и поймать.14. Бросить мяч через голову о стену, повернуться и поймать его.Дети могут меняться карточками с упражнениями.Воспитатель побуждает детей к самостоятельному применению умений, поддерживает инициативу и оказывает необходимую помощь.*Упражнения с мячом «Я умею - я могу».* Воспитатель предлагает детям самим придумать любые упражнения с мячом и показать их. Если дети затрудняются, то первое упражнение можно выполнить самому воспитателю, а потом предложить детям показать упражнение с мячом, которое получается лучше всех или больше всех понравилось.Воспитатель стимулирует появление новых движений, использует личный пример, отмечает качество выполнения и оригинальные упражнения, поощряет и поддерживает детей. *Игра «Гонка мячей по кругу»*Дети встают в круг. Сначала они по кругу передают один мяч, затем запускается другой. Два мяча не должны встретиться у одного ребенка одновременно.Воспитатель играет вместе с детьми в роли равноправного игрока.В: Мяч выучил много движений, а теперь хочет поиграть.**2.Красные карточки (высокая интенсивность)***Подвижная игра «Вышибалы»*Двое выбираются считалкой (или добровольно) встают с двух сторон площадки,расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. Одним из вышибал первый раз воспитатель предлагает быть ему. Учит, как надо «вышибать», делать это быстро, соблюдать правила, целится в ноги. Затем он участвует какравноправный игрок, показывая детям, как можно уворачиваться от мяча. А далее выходит из игры и наблюдает за ее ходом, поддерживает игроков, направляет детей на достижение двига­тельных задач.«Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут «спасти» еготоварищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коемслучае не от земли. Кто поймал мяч от земли – выбывает. Если выбиты несколько человек, тоигрок, поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде «вышибаемых» остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.Варианты:\* Вышибала кидает мяч вверх, крича: «Бомба»,- все должны сесть и нешевелиться, если при этом мяч попадает на игрока, тот выходит с поля.\*Вышибала говорит: «Торпеда»,- и пускает мяч катиться по земле, всеигроки должны пропустить мяч между ногами.*Подвижная игра «Ловишка с мячом»* Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центрекруга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротивигроку, называя его имя. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, аводящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали,временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитываетсячисло запятнанных детей, выбирается новый водящий.\*Воспитатель следит за тем, чтобы ловишка «пятнал» игроков аккуратно – бросать мяч в спину или в ноги. По инициативе детей может участвовать в игре.*Подвижная игра «Весёлый волейбол»*Вначале надо разделиться на 2 команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок держит в руках мяч. По сигналу дети перебрасывают мячи насторону соперника, стараясь избавиться от всех мячей на своей площадке. Посвистку игра останавливается иподсчитывается количество мячей на площадкекаждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.\*Если в командах неравное количество игроков, то воспитатель может предложить стать участником команды или кому-нибудь из игроков стать его помощником.В: Мячу очень нравиться играть. Может покажем, как надо соревноваться.**3. Зеленые карточки (игры средней интенсивности). Эстафеты с элементами спортивных игр с мячом.***Эстафета «Попади в корзину»*Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стойками напротив корзин (расстояние до корзины 2-3 м). Игроки поочерёдновыполняют бросок мяча в корзину и становятся в конец колонны. Игра продолжается 4-5 минут. Выигрываеткоманда,забросившая больше мячей в корзину.\*Бросать мяч в корзину можно разными способами (одной рукой от плеча,двумя руками из-за головы или от груди.Воспитатель ведётсчёт точным броскам. По необходимости показывает правильность броска. *Эстафета «Хоккей на траве»*Дети встают в 2 колонны. По сигналу начинают прокатывать мяч клюшкой между конусов. Выигрываеткоманда, которая быстрее пришла к финишу.\*Проводить мяч вокруг каждого конуса.Воспитатель просит двоих детей показать, как правильно держать клюшку и вести ею мяч. Поясняет правила.Если в командах неравное количество игроков, то воспитатель может предложить стать участником команды или кому-нибудь из игроков стать его помощником.*Эстафета «Не урони»*Дети встают в 2 колонны. Каждый игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом ( теннисным ) не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.В: Наш мяч научился играть, а теперь давайте научим его разным движениям.  |
| Заключительный этап | После проведения подвижных игр необходимо предложить детям обычную ходьбу, не ос­танавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.Игра «Съедобное-несъедобное»Воспитатель предлагает детям оставить мяч и продолжать играть с ним. |

**Советы по проведению и организации игрового часа на спортивной прогулке:**

- Общая длительность подвижных игр и физических упражнений – 25 -

30 минут.

- Проводить спортивную прогулку в дни, когда нет физкультурных занятий.

- Начинать и заканчивать игровой час с игр малой и средней подвижности.

- Воспитатель должен знать правила игр, в которые дети будут играть.

- Учитывать уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

- Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе,

соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту.

- Избегать перевозбуждения у играющих. Предложить тем, кто устал посидеть

на скамейке.

- Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь

координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя

возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они

обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие,

если будет счетчиком очков или помощником в игре, в которой он не сможет

принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или

осторожно поправлять их, не прерывая игры.

- Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или

ошиблись в игре.

- Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или

большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная

игра.

- Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование,

приготовленное заранее, если дети не одобрят первую предложенную

воспитателем игру.

- Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и

возможностями.