

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
"СОЛНЫШКО"**

**Краткосрочный проект  
с использованием здоровьесберегающих технологий  
во 2 младшей группе «Лапушки»  
«Мой веселый звонкий мяч»**



**Инструктор по физической культуре:**

**Костылева Е.С.**

**пгт Октябрьское**

### **Информационная характеристика проекта:**

**Тип проекта: оздоровительный (физическая культура)**

**Вид проекта** – познавательно-творческий.

**Возраст детей:** 3-4 лет.

**Участники реализации проекта**

**Воспитанники:** дети 2 младшей группы

**Инструктор по физической культуре:** Костылева Елена Сергеевна

**Срок работы по проекту:** краткосрочный ( 3.10.2022-10.10.2022)

**Материально-техническое обеспечение:** Мяч как средство укрепления здоровья и развития физических качеств; игры и упражнения с мячом.

Краткое описание проекта: Данный проект рассчитан для детей младшей группы. Способствует привлечению интереса к играм с мячом для детей и их родителей; расширению кругозора, образованности.

Тип проекта: познавательно-творческий.

### **ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОЕКТА**

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера. Поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье. Для того, чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные подвижные игры, например с мячом. Детям необходимо показать, какие возможности для укрепления здоровья, для развития физических качеств дает мяч. Именно мяч является одним из самых доступных спортивным инвентарем и есть у каждого ребенка. Поэтому необходимо уделить внимание таким вопросам, как игра и упражнения с мячом. Ведь игры, упражнения с мячом способствуют развитию крупных и мелких мышц обеих рук, увеличению подвижности суставов пальцев и кистей, развитию ЦНС, координационных способностей: быстроты, ловкости, выносливости, силы, профилактике заболеваний опорно - двигательного аппарата.

### **Цель и задачи проекта**

**Цель:** проектирование организационно-педагогических условий реализации по формированию у младших дошкольников ценностного отношения к занятиям физической культурой, конкретно к совместным играм с мячами разной величины, изготовленными из разных материалов, разного цвета.

## **Задачи:**

- Актуализировать роль семьи в физическом воспитании дошкольников, формировать гармоничные отношения между детьми и взрослыми.
- Формировать у детей и родителей практические умения при выборе и изготовлении пособий оздоровительной направленности и действий с ними.
- Пополнить развивающую среду группы спортивным оборудованием нетрадиционного изготовления.

## **Целесообразность проекта**

Приобщение детей младшего дошкольного возраста, родителей к ознакомлению с выбором и изготовлением пособий оздоровительной направленности. Углубленное изучение материала через чтение познавательной литературы, с помощью Интернет-ресурсов. Объединит детей, родителей и воспитателей в совместной деятельности.

## **Новизна проекта**

Воспитание у детей интереса к знаниям о различных играх и упражнениях с мячами. Интеграция работы по физическому развитию в образовательном процессе через разные виды детской деятельности: игровую, художественно-эстетическую, коммуникативную и другие, а также через взаимодействие с семьями воспитанников.

## **Принципы проекта**

- доступность;
- функциональность-расширение и обобщение полученных ранее знаний;
- научность-использование художественно-публицистических материалов;
- ориентирован на работу с детьми младшего возраста, предусматривает ознакомление детей с играми и упражнениями с мячами;
- интеграция образовательных областей;
- коммуникативно - деятельностный подход - содержания образования через разные виды деятельности детей;

## **Ожидаемые результаты**

- Подведение детей к пониманию о пользе занятий физической культурой.
- Освоение детьми знаний о свойствах мячей (резиновые, пластмассовые, набивные; разного размера и т.п.)
- Освоение детьми различных игр с мячом и появление интереса к играм с мячом вне детского сада.
- Пополнение предметно-развивающей среды спортивным оборудованием (различными мячами).

Деятельность в рамках проекта

### **Подготовительный этап**

- Изучение интереса детей и родителей для определения целей проекта
- Создание необходимых условий реализации проекта
- Сбор и анализ литературы для взрослых и детей
- Обращение к специалистам
- Разработка перспективного плана

### **Организационно-практический**

-совместная деятельность педагога с детьми по реализации проекта;

-взаимодействие с семьями воспитанников;

-пополнение предметно-развивающей среды.

Ознакомление с физкультурным инвентарем – мячом, постановка проблемы изучения.

Проведение развлечения с родителями «Быть здоровыми хотим»

Беседа: «Эти разные мячи»

Рассматривание разных мячей (резиновых, пластмассовых, набивных) Мячей для разных спортивных игр (футбол, баскетбол, регби, теннис, гольф и др.)

Просмотр презентации «Мяч»

Отгадывание загадок

Физкультминутка «Мячики»

Деятельность на прогулке: «Мой веселый звонкий мяч», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Целься точнее», «Попади в ворота»

Разучивание подвижных игр: «Мячик в домике», «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Салют», «Веселый мяч», «Брось мяч»

Развивающие игры: «Покажи большой, маленький мяч», «Покажи резиновый мяч», «Найди красный мяч» и др.

Консультация для родителей «Игры с мячом в домашних условиях» «Роль мяча в жизни ребенка»

### **Завершающий**

Спортивное развлечение «Мой Весёлый, звонкий мяч».

Подведение итогов.

## Литература:

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб. Пособие/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М. Изд. Центр «Академия», 2002.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
5. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. Методический комплект программы «Детство». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 208 с.
6. Адашквячене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М. «Просвещение», 1992 – 159с.
7. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б., Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие.- СПб: КАРО, 2010 – 248с

## Интернет ресурсы:

Электронный сайт: [maam.ru](http://maam.ru).

Электронный сайт: [dohcolonok.ru](http://dohcolonok.ru).

Электронный сайт: [infourok.ru](http://infourok.ru)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Упражнения и игры

#### «Покатился мячик мой»

Дети встают парами напротив друг друга. Каждой паре воспитатель дает по мячу и предлагает малышам перекатывать мячики друг другу.

Дети могут перекатывать мячи из разных положений: стоя, сидя, лежа на животе.

#### «Брось и догони»

Воспитатель предлагает малышам встать перед чертой, нарисованной на полу, раздает им мячи и говорит: « давайте попробуем бросить мячики как можно дальше. А потом будем их догонять. Поднимите мячики вот так». По команде воспитателя « Бросаем!» малыши бросают мячи вперед, затем догоняют их и возвращаются на свое место.

В следующий раз воспитатель показывает детям, как бросать мяч двумя руками снизу.

### «Брось мяч»

Воспитатель дает ребёнку мяч и такой же берёт себе, предлагает вместе бросить мяч «далеко – далеко».

### «Попади в корзину»

Очерчивают мелом круг ( или можно выложить из шнура ). В центре ставят корзину. Дети встают по кругу с мячами в руках. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину.

### «Веселый мяч»

И.п.: ноги слегка расставить. Мяч двумя руками удерживаем над головой, затем наклон вниз с вытянутыми руками, и обратно и.п.. Повторять 4-5 раз.

### « Мяч за голову»

И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, за голову, голову приподнять, мяч опустить, сказать «вниз». Сохранять устойчивое положение. Повторять 4-5 раз.

### «Салют»

Дети встают в круг и берут заготовленные заранее в большом количестве маленькие пластмассовые мячи . В центре стоит большая корзина.

По команде начинают бросать в корзину мячи, будто это салют.

### « Лови и бросай – упасть не давай»

Дети образуют круг, воспитатель встает в центре и берет в руки большой мяч. Он по очереди бросает мяч детям и приговаривает: « Лови и бросай – упасть не давай!» Малыши ловят мяч и перебрасывают его обратно.

### « Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг»

Дети становятся на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: « Мяч бросаю тебе, Аня. Аня лови!», « Мяч бросаю тебе, Ваня. Ваня, лови!»

### «Красный – синий»

На некотором расстоянии друг от друга ставят две корзины разного цвета – синего и красного. У ребенка в одной руке синий мешочек, а в другой красный. Воспитатель просит показать синий мешочек и бросить его в синюю корзину, красный - в красную.

### «Мяч в домике»

Детские стулья ставят в ряд на расстоянии 20 см друг от друга. Напротив каждого стула стоит ребенок. Воспитатель говорит: « Закатим мячи в домики» - и показывает, как это

делается. Затем по сигналу все дети присаживаются на корточки и толкают мячи двумя руками.

Вначале расстояние небольшое 0,5 м (граница отмечается шнуром). Если у всех детей мячи закатились в цель, воспитатель отодвигает шнур несколько дальше.

Дети могут прокатывать мячи из положения сидя, лежа на животе.

«Сбей кеглю»

Ребенку предлагается с определенного расстояния кинуть мяч так, чтобы сбить кеглю. Вначале берут мяч большого диаметра, а кеглю маленькую и легкую, позднее используют мячи разного диаметра.

« Два мяча»

Двое детей сидят напротив друг друга на расстоянии 1 м, у обоих в руках по большому мячу. Они вместе считают: « Раз, два, три!» - и толкают мячи навстречу друг другу, чтобы те столкнулись. Постепенно расстояние увеличивается.

«Песочница и белка»

Стоя вокруг песочницы, бросать в нее правой и левой рукой шишки; увеличить расстояние до песочницы на 1-2 м и также бросать правой и левой рукой; бросать двумя руками от груди и из-за головы.

## **ЗАГАДКИ ПРО МЯЧ**

По асфальту я скачу,  
Через двор в траву лечу.  
От друзей меня не прячь,  
Поиграй-ка с ними в... (мяч)

Кинешь в речку – не тонет,  
Бьешь о стенку – не стонет,  
Будешь оземь кидать –  
Станет кверху летать.  
(Мяч)

Лежу, забившись в уголок,  
Пока сидишь ты с книгою.  
Когда же кончится урок,  
И я с тобою прыгаю.  
Я разноцветен и упруг,  
Хоть не живой, а все же друг!  
(Мяч)

Он бывает баскетбольным,  
Волейбольным и футбольным.  
Скачет, прыгает, летает,  
И усталости не знает.  
(Мяч)

Он забавный и смешной,  
Вместе скачет он со мной,  
Ловко прыгает как зайчик  
Полосатый, круглый.....  
(Мячик)

Он резиновый, упругий,  
Так и проситься на руки,  
Чтоб подбросить и поймать, по дорожке покатать.  
С чем же так играю я, подскажите-ка, друзья?  
(Мяч)

### «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

**Задачи:** Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

**Описание:** Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

#### **Правила:**

1. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

**Варианты:** Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

### «ПРОКАТИ МЯЧ» (игровое упражнение)

**Задача:** учить детей катать мяч двумя руками друг другу.

**Описание:** дети подходят к стульям (скамейке, на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили! », оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в



прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

**Правила:** выполнять задание по команде воспитателя «Покатили! »

**Варианты:** катание мяча под дугу одной рукой.

### «ДОГОНИ МЯЧ» (игровое упражнение)

**Задача:** учить бегать в разных направлениях.

**Описание:** предложите ребенку побегать за мячом, поиграть с ним. Бросайте мяч в разных направлениях, а ребенок пусть бежит за мячом, ловит его и приносит вам. Мяч следует бросать в разных направлениях.

### «ЦЕЛЬСЯ ТОЧНЕЕ»(игровое упражнение)

**Задачи:** учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

**Описание:** ребенок держит в руке маленький мяч или мешочек с песком. Поставьте ящик или большую корзину (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). Предложите ребенку бросать мяч, который находится у него в руках, в ящик (корзина, сетка).

### «ПОПАДИ В ВОРОТЦА» (игровое упражнение)

**Задачи:** учить ребенка прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.

**Описание:** Малыш сидит на стульчике, по Вашей просьбе встает и подходит к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии 2-3 шагов стоят воротца - дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3-4 мяча, ребенок идет и собирает их.

**Варианты:** сбивание кеглей.

## ИГРЫ С МЯЧИКОМ «СУ ДЖОК»

Мячик сильно я сжимаю

И ладошку поменяю (мячик зажимают попеременно обеими конечностями)

«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

Скажет утром каждый пальчик. (Снаряд удерживают с помощью большого и указательного пальца, далее меняют пары пальцев случайным образом)

\*\*\*

По столу круги катаю,  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево — как хочу.  
(Мяч при этом катают по ладони в разные стороны)

\*\*\*

Шла большая черепаха (инвентарь перекачивают с помощью ладоней)  
И кусала всех от страха,  
Кусь, кусь, кусь, кусь, (Шар фиксируют любыми пальцами, имитируя щипковое движение).  
Никого я не боюсь. (Шар катают между ладошками).

\*\*\*

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят:  
Два медведя, Буратино,  
И веселый Чиполлино,  
И котенок, и слоненок.

\*\*\*

Два козленка мяч бодали  
И другим козлятам дали.  
(Мяч удерживают щипковым движением.)

\*\*\*

Поиграю я в футбол  
И забью в ладошку гол.  
(При этом имитируют отбивающие движения)

