

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №118 «Золотой ключик»

Методическое пособие «Спорт круглый год»



Разработала:
Савкина Наталья Геннадьевна,
Инструктор по физической культуре

г.Краснодар, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы
5. Приложение№1
6. Приложение№2
7. Приложение№3

1. Пояснительная записка

Детство - это тот этап жизни, когда закладываются основы личностного развития: физического, интеллектуального, эмоционального, коммуникативного. Это период, когда ребёнок начинает осознавать себя и своё место в этом мире, когда он учится общаться, взаимодействовать с другими детьми и со взрослыми.

Сегодня государством поставлена задача – подготовить активное, любознательное, творческое, здоровое поколение. Проблема активности детей дошкольного возраста очень актуальна в наше время. Современному ребёнку необходимо не столько много знать, сколько последовательно и доказательно мыслить, проявлять умственное напряжение. Для общего развития детей дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие» нужно использовать не только практические занятия, праздники и развлечения, но и наглядный материал, такой как интерактивная папка.

Это универсальное пособие, которое является итогом проектной и самостоятельной деятельности детей, тематической недели, предусмотренной основной образовательной программой дошкольной образовательной организации. Может быть использовано при реализации любой из образовательных областей, обеспечивая их интеграцию. Полагаю, такая технология заинтересовала многих моих коллег и является достаточно популярной среди дошкольников.

Мною, Савкиной Натальей Геннадьевной, инструктором по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Центр –детский сад №118», была создана интерактивная папка «Спорт круглый год». Воспитанники уже были знакомы с такой игровой технологией, как лэпбук, поэтому с интересом отнеслись к интерактивной папке, активно спрашивали, что в ней содержится, какие правила игр, рассматривали иллюстрации, повторяли и запоминали незнакомые новые слова. Лэпбук

«Спорт круглый год» позволит познакомить детей с многообразием видов спорта, спортивными атрибутами, тренировать познавательные процессы, речь, обеспечит следующие технологии: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.

Важной задачей дошкольного учреждения является развитие у детей интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни, которое зависит от множества факторов. Мы, педагоги МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №118», формируем у воспитанников единую систему ценностей: природного, социокультурного, художественно-эстетического, коммуникационного факторов как важнейшее условие здорового образа жизни. Основу физического воспитания составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков.

В современных реалиях каждый педагог ищет новые формы сотрудничества с родителями, педагогами и условиями сотворчества с детьми. Такую возможность дает технология «лэпбук». Создание инновационных интерактивных папок решает множество задач в соответствии с ФГОС:

1. Он помогает предоставить информацию по изучаемой теме и лучше понять, и запомнить материал.
2. Создание интерактивной папки является одним из видов совместной деятельности взрослого и детей.
3. Интерактивная папка может быть содержательным элементом развивающей предметно-пространственной среды группы.
4. Это отличный способ для повторения пройденного. В любое удобное время ребенок просто открывает лэпбук и с радостью повторяет

пройденное, рассматривая книжку, и приняв участие в изготовлении совместно с родителями

Объединяя обучение и воспитание в целостный образовательный процесс, лэпбук дает возможность педагогу построить деятельность на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, создать условия, при которых сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования. В научной литературе лэпбук не выделяют как одно из основных средств обучения, поэтому появляется необходимость в его разработке.

Интерактивная папка «Спорт круглый год» выглядит как папка со множеством кармашек, вкладышей, кругов Луллия и наглядных материалов для развития дошкольников. Он подает информацию по обширной теме в компактном виде и обеспечивает освоение, закрепление и систематизацию знаний о спорте и здоровом образе жизни. Наполнение красочное, яркое, чтобы привлечь внимание воспитанников и стимулировать познавательную активность, создать условия для самостоятельности.

Данное методическое пособие «Спорт круглый год» разработано для детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность данной темы в том, что создание интерактивной папки поможет закрепить и систематизировать изученный материал, а рассматривание папки в дальнейшем позволит быстро освежить в памяти пройденные темы.

Работа с интерактивной папкой отвечает основным тезисам организации партнерской деятельности взрослого с детьми:

- добровольное присоединение дошкольников к деятельности (без психического и дисциплинарного принуждения);
- свободное общение и перемещение детей во время деятельности (при соответствии организации рабочего пространства);
- информативен;

- полифункционален: способствует развитию творчества, воображения.

Цель:

Формирование системы знаний, умений и навыков детей в образовательной области «Физическое развитие». Стимулирование и поддержание интереса у детей старшего дошкольного возраста к разным видам спорта. Развитие познавательной активности и интеллекта детей в процессе взаимодействия с интерактивной папкой, путем внедрения инновационных педагогических технологий в воспитательно-образовательный процесс.

Задачи:

Образовательные: расширять и закреплять знания детей о индивидуальных и командных, летних и зимних видах спорта, спортивном инвентаре и атрибутах, символах Олимпийских игр.

Воспитательные: воспитывать навык самостоятельной и совместной деятельности со сверстниками, бережное отношение к своему здоровью.

Развивающие: приобщать к здоровому образу жизни и здоровому питанию. Развивать наблюдательность, внимание, логическое мышление, мелкую моторику рук, положительную мотивацию к занятиям физкультурой и спортом, формировать у детей познавательные интересы.

Ожидаемые результаты:

- знакомство с различными видами спорта;
- ребёнок знает и может самостоятельно рассказать о спортивном инвентаре, командных и индивидуальных видах спорта, правилах игр;
- знакомство с пословицами, девизами, загадками о спорте;

- обогащение развивающей предметно-пространственной среды в группах;
- воспитанники самостоятельно организуют досуговую деятельность, подвижные игры;
- повышение компетентности педагогов, родителей (законных представителей) по данной теме;
- обеспечение сотрудничества и сотворчества ребёнка и взрослого как партнёра;
- полнее реализуется практический подход в физическом воспитании за счёт использования новой формы воспитательно-образовательного процесса.

2. Основная часть.

Интерактивная папка, созданная мною, включает в себя следующие игры:

- Игра «Найди тень»
- Круг Луллия «Индивидуальные виды спорта»
- Лото «Виды спорта»
- Игра «Индивидуальные виды спорта»
- Игра «Вредное – полезное»
- Загадки, пословицы, поговорки, Олимпийские символы, девизы
- Игра «Картинки-половинки»
- Круг Луллия «Командные виды спорта»
- Игра «Командные виды спорта»
- Игра «Спортивные атрибуты».
- Иллюстрации спортсменов в процессе выполнения физических упражнений

Методическое пособие-интерактивная папка «Спорт круглый год» включает в себя следующие разделы:

1 раздел. Титульный лист «Спорт круглый год»

Цель: Привлечь внимание к изучению интересной и познавательной информации в игровой форме.



2 раздел. «Найди тень», круг Луллия «Индивидуальные виды спорта», игра «Индивидуальные виды спорта», игра «Вредное-полезное», лото «Виды спорта».



Данный раздел направлен на расширение кругозора, знакомство с индивидуальными видами спорта и развитие логического мышления и смысловой памяти.

1) Игра «Индивидуальные виды спорта»

Цель : познакомить детей с индивидуальными видами спорта, атрибутами, спортивной одеждой и правилами.

Ход игры :

включает в себя перечень картинок, где ребёнок должен назвать вид спорта и его отличительные особенности. Игра способствует развитию и коррекции грамматического строя речи, мелкой моторики, образного мышления, пополнению словарного запаса.



2) Круг Луллия «Индивидуальные виды спорта» - это окружность, разделённая на сектора.

Цель: познакомить и закрепить материал по данной теме.

Ход игры:

Задача ребёнка – выбрать нужную картинку по запросу-заданию ведущего. Игра развивает координацию, ассоциативное мышление, зрительную память и воображение, пополняет словарный запас.

3) Игра «Вредное-полезное»

Цель: приобщить к здоровому питанию, закрепить понятия «Витамины».

Ход игры:

заключается в сортировке иллюстраций с изображением пищи на 2 группы: вредная пища и полезная пища. Игра формирует представление о правильном питании, помогает приобщать к здоровому образу жизни, стимулирует познавательную активность ребёнка к дальнейшему изучению темы «Питание» и

«Витамины», подготавливает к формированию вкусовых предпочтений.



4) Лото «Виды спорта».

Цель: закрепить знания детей о видах спорта и спортивных атрибутах.

В ходе игры ребёнок должен соотнести спортивный атрибут, инвентарь к соответствующему виду спорта. Игра развивает мелкую моторику, связную речь, расширяет словарный запас, закрепляет знания детей о видах спорта.

3 раздел. Загадки, пословицы, поговорки, девизы о спорте, Олимпийские символы.

Цель: пополнение словарного запаса, развитие логического мышления, фантазии и памяти, обогащение и систематизация знаний по данной теме.

Данный материал является вариативным, может обновляться, пополняться и усложняться по мере освоения существующего в интерактивной папке.



4 раздел. Вариативный материал (кресворды, раскраски, «найди недостающую часть», «картинки-половинки»), круг Луллия «Командные виды спорта», игра «Командные виды спорта», 2 часть лото «Виды спорта», «Спортивные атрибуты».

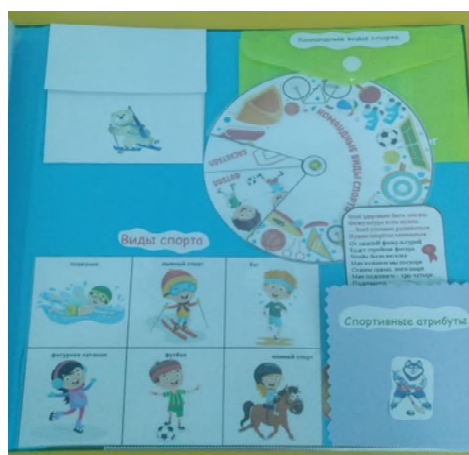
Цель: поддержание интереса дошкольников к данной теме новым материалом, развитие сотрудничества между сверстниками.

1) Игра «Командные виды спорта»

Цель: Познакомить детей с командными видами спорта и закрепить знания о видах спорта, спортивных атрибутах, правилах игр.

Ход игры:

Игра включает в себя перечень картинок, где ребёнок должен назвать вид спорта и его отличительные особенности.



2) Круг Луллия «Командные виды спорта» - это окружность, разделённая на сектора.

Цель: закрепить знания детей о видах спорта, спортивных атрибутах.

Ход игры:

задача ребёнка – выбрать нужную картинку по запросу-заданию ведущего. Игра способствует расширению словарного запаса, развитию воображения и зрительной памяти, закреплению и систематизации знаний о спорте.

3) Вариативная часть – это кармашек с меняющимся материалом: кроссворды о спорте, раскраски о видах спорта, картинки, где нужно найти вторую часть, игра, где нужно найти недостающую часть.

Цель: привлечь внимание детей, заинтересовать новым меняющимся материалом.



4) 2 часть лото «Виды спорта». В ходе игры ребёнок должен соотнести спортивный атрибут, инвентарь к соответствующему виду спорта.

5) «Спортивные атрибуты».

Цель: закрепить знания детей о видах спорта и спортивных атрибутах.

В ходе игры нужно подобрать инвентарь (атрибут) к нужному виду спорта. Игра способствует развитию связной речи и грамматическому строю, пополнению словарного запаса,

ассоциативному мышлению, закреплению знаний о видах спорта.

5 раздел. Иллюстрации спортсменов с атрибутами в процессе выполнения физических упражнений. Воспитанники могут назвать спортивные профессии, атрибуты, разделить на индивидуальные и командные виды спорта.

Цель: расширять и систематизировать знания детей о спорте, воспитывать интерес и любовь к занятиям спортом.



3. Заключение

Результаты наблюдения педагогического процесса показали, что дети стали активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, проявлять интерес к участию в совместной деятельности. Значительно вырос познавательный интерес, любознательность, самостоятельность и инициативность в решении поставленных задач. Изучаемый материал успешно используется детьми в повседневной жизни.

Таким образом, видим, что технология использования интерактивной папки актуальна и очень эффективна. При использовании интерактивной папки происходит формирование вкусовых предпочтений, знаний о видах спорта, приобщение к здоровому образу жизни и закрепление представлений о разных видах спорта.

Методическое пособие-интерактивная папка «Спорт круглый год» в ходе реализации образовательной программы выявил высокий спрос и интерес к занятиям физкультурой, спортивным секциям, соревнованиям и активному отдыху. Воспитанники научились самостоятельно организовывать подвижные игры, соблюдать правила игры. В результате вышеизложенного в МАДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад №118» появилась потребность в создании творческой группы по выявлению одаренных и талантливых воспитанников в образовательной области «Физическое развитие». Данный опыт показал необходимость взаимодействия с семьями воспитанников и их привлечение к участию в общественной жизни нашего учреждения.

Таким образом, работу по формированию представлений о видах спорта, атрибутах, инвентаре можно считать успешной, то есть изготовленное методическое пособие - интерактивная папка «Спорт

круглый год» оказался востребованным в приобщении к здоровому образу жизни, внедрению игровых технологий. Если вы хотите вместе с детьми окунуться в мир творчества, помочь им сделать новые открытия и получить позитивные эмоции от выполненной работы, то, безусловно, интерактивная папка поможет осуществить задуманное с легкостью и заинтересованностью!

4. Список используемой литературы

1. Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва., 1990.
3. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. С. 120-122.
4. Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства науки и образования РФ от 17 октября 2013г. №1155)
7. Блохина Елена, Лиханова Тамара. Лэпбук – «наколенная книга» // Обруч. 2015. №4. С. 29–30.
8. Пироженко Татьяна. Лэпбук «Золотая осень» // Дошкольное образование. 2014. №11; 12
9. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 112 с.

10. Врублевская М.М. Дидактические условия развития одаренности учащихся в общеобразовательной школе. // Психология и школа. — 2002. — № 4. — С. — 14-17.
11. Клименко Т.М. Лэпбук как средство обучения в условиях ФГОС. — Ессентуки, 2016.

Приложение №1

Консультация для родителей «Спорт в жизни ребенка»

Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.

Проводя целый день за монитором, ребенок не получает достаточное количество физической активности, необходимой для нормального функционирования организма. Педиатры рекомендуют ежедневные зарядки и комплексы упражнений, чтобы поддерживать свое общее состояние в тонусе.

Каждый ребенок, будучи еще совсем маленьким имеет огромные запасы неиссякаемой энергии, демонстрируя ее в регулярной активной деятельности. Это является обыкновенной биологической потребностью каждого малыша. Задача родителей — своевременно направить эту активность в нужное русло, чтобы обеспечить стрессоустойчивость и гармоничное развитие всего организма, ведь все мамы и папы мечтают о том, чтобы его малыш вырос здоровым и по-настоящему счастливым.

Большинство мальчиков уже в дошкольном возрасте проявляют интерес к футболу, боксу или каратэ. Девочки же мечтают заниматься гимнастикой или танцами. Если в столь раннем возрасте дети стремятся к занятиям спортом, то необходимо как можно быстрее отдать ребенка в нужную секцию. Но что делать, если малыш не испытывает никакого интереса к спорту? Задача родителей состоит в том, чтобы пробудить этот интерес, следуя определенным правилам.

Начните дарить ребенку различные спортивные «штучки»: мячики, гантели, самокат, велосипед, скакалку, лыжи, ролики и так

далее. Родитель является самым первым и авторитетным тренером для своего малыша. Поэтому начинайте заниматься совместно игрой в бадминтон, волейбол, футбол, ездой на велосипеде и так далее. Мамы с дочками могут регулярно танцевать вместе и выполнять различные упражнения.

Если ребенок еще не выбрал, каким видом спорта он хотел бы заниматься, то отдайте его в любую секцию. Если не понравится — будете продолжать поиски пока не найдется что-то по душе. В чем же основные плюсы занятий физической активностью:

- благодаря занятиям спортом или просто физической активности укрепляется детский иммунитет;
- различные комплексы тренировок развивают мускулатуру, увеличивают объем легких, положительно влияют на сердце и двигательный аппарат.
- способствуют развитию и поддержанию таких характеристик человеческого тела, как скорость, ловкость, выносливость, сила;
- спорт закаляет ребенка, приучает к здоровому образу жизни.
- занятия спортом поднимают настроение: каждый будет гордиться новым километром в беговой дистанции, еще одним голом в воротах противника или красивым шпагатом. Это еще и повод для гордости своим ребенком, поэтому не забывайте хвалить его за достижения!

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта,

помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

Приложение №2 Буклет «Витамины круглый год»

К чему приводит недостаток витаминов?

Гиповитаминоз — заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах.

При гиповитаминозе появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, нарушается сон.

Авитаминоз — тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения, что приводит к нарушению многих обменных процессов.

Симптомы авитаминоза:

- бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению, потрескавшиеся уголки губ;
- безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- снижение аппетита, нарушение сна;
- кровоточивость при чистке зубов десны;
- частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- постоянное чувство усталости, апатия, раздражения, нарушение мыслительных процессов;
- нарушение зрения.



Название	Функции
A	витамины роста и зрения.
B1	способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при укачивании, уменьшает туберную боль.
B6	способствует усвоению белка и жира, помогает предотвратить различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук.
B12	предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесия.
C	аскорбиновая кислота, первый помощник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы, и побеждает цингу. Предотвращает от многих вирусных заболеваний.
D	стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.
E	уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток.
II	отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах.

Витамины круглый год



ВИТАМИНЫ

(от лат. *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов.

Роль витаминов в организме человека:

Витамины поддерживают бесперебойную работу обмена веществ (протекающего в наших телах круглосуточно);

Витамины участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов.



Где искать витамины?

A (Ретинол): Печень, молочные продукты, рыбий жир, апельсины и зеленые овощи, обогатенный маргарин.

B1 (Тиамин): бобовые, хлебобулочные изделия, цельные зернопродукты, орехи, мясо.

B3 или PP (Ниацин, никотиновая кислота): бобовые, хлебобулочные изделия, цельные зернопродукты, орехи, мясо, птица.

B5 (Пантотеновая кислота): говядина и говяжья печень, почки, морская рыба, яйца, молоко, свежие овощи, пшеничные дрожжи, бобовые, зерновые, орехи, грибы, маточное молочко пчёл, цельная пшеница, цельная ржаная мука.

B6 (Пиридоксин): дрожжи, печень, проростая пшеница, отруби, неочищенное зерно, картофель, пшено, бананы, сырой желток яйца, капуста, морковь, сухая фасоль, рыба, мясо курицы, орехи, гречневая крупа.

B12 (Цианокобаламин): печень (говяжья и телячья), почки, сельдь, сардина, лосось, кисломолочные продукты, сыры.

C (Аскорбиновая кислота): цитрусовые, дыня, шиповник, томаты, зеленый и красный перец, календула, облепиха, грибы белые сушеные, хрен, укроп, черемша, рябина садовая красная, петрушка, гуава.

D (Кальциферолы): сельдь, лосось, скумбрия, овсяные и рисовые хлопья, отруби, кукурузные хлопья, сметана, сливочное масло, яичный желток, рыбий жир.

E (Токоферол): растительное масло, цельные зернопродукты, орехи, семена, зеленые листовые овощи, печень говяжья.

K: капуста, салат, треска, чай зеленый и черный листовый, шпинат, брокколи, баранья, телятина, печень говяжья.

H (Биотин, Витамин B7): дрожжи, печень, почки, яичный белок; синтезируется микрофлорой кишечника.



Приложение №3

Рекомендуемый список командных игр, целью которых является закрепление знаний детей о разных видах мячей:

1. Волейбол – Волейбольный мяч представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Диаметр варьируется от 20,4 до 21,2 см, длина окружности от 65 до 67 см.
2. Футбол – Футбольный мяч варьируется в пределах 56см, а вес до 290гр. Представляет собой сферическую камеру, которая покрыта натуральной или синтетической кожей, сшитой между собой.
3. Теннис – размер теннисного мяча составляет 6-7 см в диаметре. Теннисные мячи покрыты войлоком, который модифицирует их аэродинамические свойства и имеют белую волнистую линию, которая охватывает снаряд. Могут быть любого цвета, но на спортивных соревнованиях используют желтые теннисные мячи.
4. Регби (американский футбол) – имеет вытянутую форму эллипсоида. Длина снаряда не превышает 30 см, поперечный охват 62см, а продольный – 77см. Исторически для изготовления мячей использовалась кожа, ныне при создании применяются синтетические материалы. Овальный мяч для игры в регби называется дыней. Вес около 400гр
5. Баскетбол – баскетбольный мяч должен быть установленного оранжевого оттенка с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса (официально принятого мяча 7 размера) составляет 567 – 650г, окружность 749-780 мм. Баскетбольные мячи делают из резины. Может быть произведён из композитной и натуральной кожи, так как делится на 3 категории: для зала, улицы или универсальный.
6. Настольный теннис – профессиональные мячи для настольного тенниса делают из пластика, любительские и тренировочные – из матового целлулоида. Диаметр может варьироваться от 39,5 до 40, 4 мм (базовым считается 40 мм). Вес составляет 2,7 г. Делается белым или оранжевым, чтобы создавать визуальный контраст между мячом и игровым столом. Современный мяч для настольного тенниса изобрел Джеймс Гибс в 1894.
7. Водное поло – мяч сферической формы, без наружных отслоений, водонепроницаемый, яркого желтого цвета. Все должен быть в пределах 400 - 450 г, длина по окружности 65-71 см. Для игры женских и мужских команд для мяча должно быть разное давление: для мужчин 90-97 кПа, для женщин 83-93 кПа.