

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1»
городского округа Самара



Методическая разработка
Тема: «Школа теннисного мяча».

Использование теннисного мяча в непосредственно образовательной
деятельности ДОУ.

Подготовил:
инструктор по физической
культуре
Яковлева С.Б.

2018 г.

Школа теннисного мяча.

Традиционная физкультурная деятельность не может решить проблему двигательного голода. Необходимы современные педагогические технологии, новейшие достижения, взаимопроникновение и взаимодействие различных культур. Поэтому **основная цель моей работы** - приобщение к здоровому образу жизни, через видение в двигательную деятельность новых направлений. Старший дошкольный возраст - это важный период для формирования опорно-двигательного аппарата и является наиболее благоприятным для развития координации и произвольного внимания. На этом фоне возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ, путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых и является занятие с теннисными мячами.

Занятие с теннисными мячами решают **следующие задачи:**

оздоровительные, развивающие. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Упражнения с теннисными мячами хорошо развивают мелкие мышцы кистей рук, ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, быстроту реакции, глазомер, а также при выполнении упражнений в работу вовлекаются различные группы мышц.

Содержание работы. Для создания полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды должно предусматриваться наличие специального оборудования и инвентаря. Теннисные мячи по своим параметрам соответствуют стандартам 20 – 25 см. В процессе занятий дети постепенно адаптируются к нагрузкам, переходя от простых упражнений с мячом к более сложным упражнениям. Нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой. Это зависит от разных упражнений с мячом, игровых моментов (подвижные игры, эстафеты) и от их чередования.

Основные правила работы с теннисными мячами.

1. Колени всегда чуть согнуты, мягкие.
2. Нужно быть очень внимательными к выполнению упражнений с теннисными мячами.

Методы разучивания. Постепенно от самого простого упражнения к самому сложному, то есть по методу пирамиды.

Как и любое спортивное оборудование, теннисные мячи **имеет свою структуру**. Прежде чем выполнять упражнения - необходимо обязательно провести разминку, в которой идёт подготовка опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы (увеличивается чистота сердечных сокращений).

Предлагаю вашему вниманию различные упражнения с теннисными мячами.

План работы:

1. Владение теннисным мячом в движении (ОРУ).
2. Владение теннисным мячом на месте (ОРУ).
3. Броски и ловля теннисного мяча на месте.
4. Отбивание и ловля теннисного мяча на месте.
5. Упражнения с теннисным мячом перед стеной (элементы баскетбола).
6. Упражнения с теннисным мячом в парах на месте и в движении (элементы баскетбола).
7. Эстафеты с теннисным мячом.
8. Игра с теннисным мячом (под музыку).
9. «Метка в цель» из различных положений (игра на две команды).
10. Передача теннисного мяча по кругу, в шеренгах и колоннах разными способами.

1. Владение теннисным мячом в движении.

- Построение, каждому раздаём мячи для индивидуальной работы.
- Ходьба по кругу с перекладывание мяча из руки в руку, вокруг головы, вокруг туловища.
- Ходьба на носочках, руки с мячом над головой.
- Ходьба на пятках, мяч за голову/спину.
- Ходьба высокимподниманием колен, мяч перекладываем под ногой.
- Ходьба в полу приседе, руки на колени, мяч под животиком.
- Прыжки на двух ногах, мяч зажат коленями.
- Бег, мяч в правой/левой руке, над головой.
- Ходьба, упражнения на восстановление дыхания (руки через стороны вверх, перекладываем мяч из руки в руку)

2. Владение теннисным мячом на месте.

«Массаж ладоней».

- Катаем мяч между ладонями пальцы вверх.
- Катаем мяч правой ладонью сверху, левой снизу и наоборот.
- Катаем по всей ладони, пальцы вверх (колбаску).

Упражнения на профилактику плоскостопия.

- И.п. стоя на правой ноге, левую поставить на мяч, круговыми движениями катаем ногой мяч в правую /левую сторону затем вперёд-назад (колбаску) повторить с левой ногой.

Упражнения на плечевой пояс.

- И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, мяч в правой руке.
- Руки через стороны вверх, мяч переложить из правой руки в левую руку и обратно.
- Переложить мяч из правой руки в левую руку перед собой и обратно (руки вперёд).
- Переложить мяч из правой руки в левую руку за спиной и обратно.
- И.п. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.
- Руки вверх, мяч спрятали за голову (руки за голову) руки вверх и опустить руки вниз.

Наклоны.

- И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке
- Наклон в левую сторону, перекладывание мяча над головой в левую руку и обратно.

Упражнения на равновесие.

- И.п. основная стойка, мяч в правой руке.
- Поднимаем правое колено вверх, перекладываем мяч под ногой в левую руку, затем наоборот.
- Поднимаем правое колено вверх, перекладываем мяч под ногой 3 раза (мячик гуляет вокруг колена) тоже с левой ноги.

Приседания.

- И.п. ноги вместе, руки вверх с мячом.
- Присесть, положить мяч на пол, встать руки вверх без мяча. Присесть, забрать мяч, встать руки вверх с мячом.

Выпады.

- И.п. широкая стойка, мяч в правой руке.
- Делаем выпады на правую/левую ногу и перекатываем мяч по полу в левую/правую сторону останавливая мяч левой/правой рукой.

Наклоны.

- И.п. широкая стойка, мяч в правой руке.
- Перекладываем мяч из руки в руку вокруг головы.
- Перекладываем мяч из руки в руку вокруг туловища.
- Выпад на правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку.
- Выпад на левую ногу, передать под ногой мяч в правую руку.
- Положить мяч на пол у правой ноги – правой рукой катим мяч назад вокруг правой ноги правой рукой в середину, затем левой рукой катим мяч вокруг левой ноги вперёд в середину (восьмёрка).
- Вернуться и.п. повторить 3 раза.

Катание мяча по кругу.

- И.п. стоя на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке.
- Катим мяч по полу правой рукой вокруг себя 5 кругов и левой рукой вокруг себя 5 кругов, меняя руки.

Упражнения на пресс.

- И.п. сед ноги вперёд, мяч между ногами, руки сзади.
- Ноги согнуть к груди удерживая мяч, вернуться в и.п.
- Ноги согнуть к груди, выпрямляем ноги вверх удерживая мяч, согнуть к груди, вернуться в и.п.

Упражнения на силу рук (отжимания).

- И.п. упор лёжа, мяч перед собой на полу
- Сгибаем руки в локтях, тянемся носом к мячику (повторить 5 раз).

Прыжки (следим за техникой безопасности, начинаем с одного прыжка, затем увеличиваем количество).

- И.п. ноги вместе мяч на полу у левой ноги, руки на поясе.
- Прыгаем 1 раз через мяч в левую сторону СТОИМ. По команде прыгаем в правую сторону СТОИМ. Затем прыгаем 2 прыжка в правую/левую сторону СТОИМ и увеличиваем количество прыжков.
- И.п. ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на поясе.
- Прыгаем вверх, соединяем ноги вместе (хлопают ножки), разводим ноги, приземляемся. Прыгаем 1 раз СТОИМ, затем 2 прыжка СТОИМ и т.д. увеличиваем кол-во прыжков.

3. Броски и ловля теннисного мяча на месте.

- «Печёная картошка» Перебрасываем мяч из руки в руку впереди себя, затем поднимаем руки вверх и опускаем вниз выполняя «печёную картошку».
- Бросок и ловля мяча двумя руками (тарелочка – ладошка вверх, подхватить мяч снизу).
- Бросок и ловля мяча с одним хлопком (тарелочка).
- Бросок и ловля мяча с тремя хлопками (тарелочка).
- Бросок и ловля мяча правой рукой (тарелочка).
- Бросок и ловля мяча левой рукой (тарелочка).
- Бросок и ловля мяча попеременно правой/левой рукой (тарелочка).
- Бросок и ловля мяча правой рукой, мяч ловим сверху открытой кистью, зажимаем пальцы и опускаем руку вниз (ловушка).
- Бросок и ловля мяча левой рукой, мяч ловим сверху открытой кистью, зажимаем пальцы и опускаем руку вниз (ловушка).
- Бросок и ловля мяча попеременно правой/левой рукой (ловушка).
- Левую руку вытянуть вперёд, правой рукой подбросить мяч под вытянутую

руку и поймать правой рукой.

- Правую руку вытянуть вперёд, левой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать левой рукой.

- Поднимаем правое колено вверх, правой рукой подбросить мяч под ногой вверх и поймать двумя руками.

- Поднимаем левое колено вверх, левой рукой подбросить мяч под ногой вверх и поймать двумя руками.

4. Отбивание и ловля теннисного мяча на месте.

- Мяч бросаем вверх двумя руками даём ему удариться о пол, после отскока ловим двумя руками (тарелочка).

- Мяч бросаем вверх правой/левой рукой, даём ему удариться о пол, после отскока ловим правой/левой рукой (тарелочка).

- Мяч бросаем правой рукой перед собой о пол, после отскока ловим правой рукой (тарелочка).

- Мяч бросаем левой рукой перед собой о пол, после отскока ловим левой рукой (тарелочка).

- Мяч бросаем правой/левой рукой о пол, после отскока ловим левой/правой рукой (тарелочка).

- Мяч бросаем правой рукой перед собой о пол, после отскока схватить мяч правой рукой (схватить- кисть сверху, мяч зажать пальцами).

- Мяч бросаем левой рукой перед собой о пол, после отскока схватить мяч левой рукой (кисть сверху, мяч зажать пальцами).

- Мяч бросаем правой/левой рукой перед собой о пол, после отскока схватить мяч левой /правой рукой (кисть сверху, мяч зажать пальцами).

- Поднимаем правой колено вверх, правой рукой отбиваем мяч под ногой о пол с наружи, левая рука ловит.

- Поднимаем левое колено вверх, левой рукой отбиваем мяч под ногой о пол с наружи правая рука ловит.

- Поднимаем левое /правое колено вверх, правой/левой рукой отбиваем мяч под ногой о пол вовнутрь левая/правая рука ловит.

- Введения мяча правой рукой, левую руку ставим в защиту (вытянуть вперёд).

- Введение мяча левой рукой, правую руку ставим в защиту (вытянуть вперёд).

- Введение мяча попеременно правой/левой рукой.

- Введение мяча правой/левой рукой вокруг себя в правую/левую сторону.

- Отбиваем мяч о пол правой рукой, после отскока мяча делаем поворот на 360 градусов вокруг себя и ловим мяч двумя руками, поворот выполняется в правую/левую сторону.

5. Упражнения с теннисным мячом перед стеной (элементы баскетбола).

Проводиться колоннами (по командам).

- Бросок двумя руками снизу в стену и ловим двумя руками.
- Бросок двумя руками от груди в стену и ловим двумя руками.
- Бросок двумя руками из -за головы в стену и ловим двумя руками.
- Бросок правой/левой рукой от плеча в стену и ловим двумя руками.
- Бросок двумя руками мяча о пол, после отскока мяч отскакивает в стену и после отскока о стену ПОЙМАТЬ.
- Бросок двумя руками снизу в стену, после отскока от стены мяч ударяется о пол, затем ловим двумя руками.
- Бросок двумя руками снизу в стену, стараемся попасть в нижнюю часть стены, после отскока о стену мяча подпрыгиваем, разводим ноги врозь, мяч должен пролететь между ног и приземляемся на две ноги.

6. Упражнения с теннисным мячом в парах на месте и в движении (элементы баскетбола).

- Из различных положений катим мяч по полу друг другу (стойка ноги врозь, лицом друг другу, спиной друг другу).
- Передача мяча двумя руками снизу.
- Передача мяча двумя руками от груди.
- Передача мяча двумя руками из- за головы.
- Передача мяча одной рукой от плеча правой/левой рукой.
- Передача мяча с отскоком о пол.
- Введение мяча правой/левой рукой на месте, затем передаём мяч партнёру (любым из способов).
- Введение мяча правой/левой рукой на месте вокруг себя (в правую/левую сторону) передаём мяч партнёру любым из способов.
- Введение мяча правой/левой рукой в движении обходим своего партнёра возвращаемся на своё место, передаём мяч партнёру (любым из способов).

7. Эстафеты с теннисным мячом.

Инвентарь: обруч, теннисные мячи.

- Первый несёт два теннисных мяча до ориентира с обручем, оставляет мячи в обруче на полу, обратно возвращается бегом и передаёт эстафету второму по руке. Второй бежит до обруча забирает мячи, бежит обратно и передаёт мячи следующему и т.д. (тоже с тремя мячами).

Инвентарь: теннисные мячи, ракетка для бадминтона (на баланс).

- Первый несёт мяч на ракетке до ориентира и обратно, передаёт мяч и ракетку следующему (тоже с двумя и тремя мячами).

Инвентарь: теннисные мячи, клюшка или кегля.

- Первый по полу катит мяч клюшкой/кеглей до ориентира и обратно и передаёт следующему мяч клюшку/кеглю (тоже змейкой).

8. Игра с теннисным мячом (под музыку).

- Под музыку ходим в рассыпную по залу и выполняем разные задания с мячом, по окончании музыки выполняем другое задание которое ранее было сказано. Например: Под музыку выполняем задание «Печёная картошка» музыка остановилась нужно спрятать мяч и т.д.

9. «Метка в цель» из различных положений.

- Две команды встают по разные стороны зала лицом друг к другу в одну шеренгу. У первой команды теннисные мячи. По центру зала стоят кегли по количеству детей с одной команды. Дети занимают положение для метания, по команде МАРШ мячи катим по полу в цель (кегля). Ребята из второй команды ловят мячи и НЕ БРОСАЮТ, ждут подсчёт выбитых кеглей команды, первой ПОДСЧИТАЛИ. Даётся команда МАРШ для второй команды, ребята катят мячи по полу в цель (кегля). Дети первой команды ловят мячи и НЕ БРОСАЮТ, ждут подсчёта выбитых кеглей команды, второй ПОДСЧИТАЛИ. Сложили все выбитые кегли и выявляется команда победителей.

И.п. для метания

- Лёжа на животе лицом вперёд.
- Сидя ноги врозь лицом вперёд.
- Стоя ноги врозь лицом вперёд.
- Стоя ноги врозь спиной к команде противника.
- Стоя левая нога впереди правая сзади, мяч в правой руке внизу (как в боулинге) тоже поменять и.п.
- Стоя левая нога впереди правая сзади, мяч в правой руке за головой. Метаем мяч точно в кеглю /тоже поменять и.п. (это упражнение выполняется осторожно, соблюдая технику безопасности).

10. Передача теннисного мяча по кругу, в шеренгах и колоннах разными способами, например: передаём мяч двумя руками в правую сторону, в левую сторону, сверху, снизу и катим мяч под ногами с отбиванием о пол и ловлей мяча и т.д.

Теннисный мяч – это волшебный мяч для детей!!!

Желаю УСПЕХА!