Инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад №8»

Кириллова Т.П.

***Занятие по теннису в средней группе***

**Задачи:** учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать); формировать стойку теннисиста, бережное отношение к теннисному мячику и ракетке; воспитывать терпение, уверенность в своих силах.

**Оборудование:** теннисные мячики и ракетки по количеству детей, 7 обручей, 2 доски, 2 флажка красного и зеленого цвета, кассета с аудиозаписью.

**Ход занятия:**

1. ***Построение:*** «Возьмите ракетки и в шеренгу становись! Равняйсь, смирно! Напра-во, в обход по залу шагом марш!

-ходьба на носках руки с ракеткой вверх;

-обычная ходьба;

-боковой приставной шаг вправо;

-обычная ходьба;

-ходьба по-медвежьи;

-обычная ходьба.

-обычный бег;

-бег змейкой;

-обычный бег;

-обычная ходьба с восстановлением дыхания.

 ***2.*** ***П/и «Светофор»***

-Ребята, сегодня теннисные ракетки превратятся в автомобили»

Дети с теннисными ракетками-рулями стоят врассыпную.

 

 По сигналу (подъем зеленого флажка) бег врассыпную. На следующий сигнал (красный флажок) – остановка.

***3.ОРУ «Проверим автомобили»***

 ******

*- «Закрутим гайки»* И.п. - стойка ноги врозь, ракетка между ног:

1-2 вращение кистей рук впереди;

3-4 вращение кистей рук вверху. (6 раз)

*- «Откроем все окна и двери»* И.п. - стойка ноги врозь ракетка между ног:

1-руки вперед;

2-и.п.;

3-4-то же. (6 раз)

- «*Осмотрим машину со всех сторон»* И.п. - широкая стойка, ноги врозь, руки с ракеткой перед грудью

1-2 – поворот туловища вправо, руки вперед;

3-4 – и. п. (8 раз)

*- «Заглянем под машину»* И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ракетка перед носками ног:

1-2 поднять голову, посмотреть на ракетку

3-4 - и.п. (6 раз)

*- «Осмотрим кузов»* И.п. – сидя на пятках, ракетка в руках перед грудью;

3-4 - и.п. (5 раз)

***4. «Машины отправляются в путь»***

Бег врассыпную с ракеткой-рулем в руках.

 

По сигналу остановиться и «переключиться» на прыжки на двух ногах.

***5.*** ***Основные виды движений***

 *- «Подъемный кран»*

 **

Дети стоят врассыпную с шариком в руке, ракетка на полу. По сигналу теннисный шарик поднять высоко вверх и бросить на ракету. (6 раз).

*- «По дорожке»*

 **

Дети стоят в колоне. По сигналу прокатить шарик теннисной ракеткой по дорожке, закатив его по доске в обруч и стать в конце колоны. (4 раза).

*- «Мяч вокруг обруча»*

 **

Игроки стоят врассыпную рядом с обручами. По сигналу провести мяч ракеткой вокруг обруча. (3 раза).

***6. П/и «Цветные автомобили»***

Дети – «автомобили» с разноцветными ракетками – рулями стоят врассыпную.

 

 По сигналу ездят в разных направлениях. По следующему сигналу

 выполняют задание:

- руки на поясе, ракетка на голове;

- ракетка в руках перед грудью, постоять на одной ноге;

- ноги на ширине плеч руки вверх;

- ноги на ширине плеч, наклон вперед вынести ракетку вперед.

***7.Релаксация «Поза кучера»*** (под музыку)

 

Сесть на ракетку, скрестив ноги, руки вдоль туловища, закрыть глаза, слегка раскачиваться.

***8. Построение.*** В шеренгу становись! В обход по залу в группу шагом марш.