

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 140»

Ю. Н. Никольская

**Использование физических упражнений с двумя теннисными мячами
в физическом воспитании детей с тяжелыми нарушениями речи**

Методические рекомендации



Ярославль, 2023

Рецензенты:

Щербак Александр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общего образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»;

Смирнова Анна Владимировна, ст. воспитатель, инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 5 «Гнездышко», руководитель МО Ярославский муниципального района

Никольская Ю. Н. Использование физических упражнений с двумя теннисными мячами в физическом воспитании детей с тяжелыми нарушениями речи : методические рекомендации. – Ярославль: МДОУ «Детский сад № 140», 2023. – 22 с.

В методических рекомендациях представлено обоснование и опыт использования теннисных мячей по направлению «Физическое развитие» с детьми с тяжелыми нарушениями речи. Акцент сделан на общеразвивающих упражнениях, основных движениях и играх-эстафетах. Методические рекомендации адресованы инструкторам по физической культуре, воспитателям, руководителям дошкольных образовательных организаций.

© Ю. Н. Никольская

© МДОУ «Детский сад № 140» г. Ярославль

Содержание

Введение	4
1. Общеразвивающие упражнения с двумя теннисными мячами	9
2. Основные движения с теннисными мячами	11
2.1. Бросание и ловля	11
2.2. Ходьба	17
2.3. Бег	17
2.4. Упражнения в равновесии	17
3. Эстафеты с двумя теннисными мячами	18

ВВЕДЕНИЕ

«На отлично!»

Теннис – сложная игра
Это знает детвора.
Но не стоит унывать,
Можно просто мячик взять.
Ну, а лучше, целых два!
И получится тогда
Занимательный процесс,
Все проявят интерес:
Будь то взрослый иль ребенок,
Должен знать уже с пеленок,
Что из теннисных мячей
Придумать можно сто затей:
Перекачивай, бросай
И местами их меняй...
Если ты систематично,
С двумя мячами «На отлично»,
Будешь каждый день играть,
Упражнения выполнять,
Станешь умным, быстрым, ловким,
Все включайтесь в тренировки!

А.И.Суровцева

Физическое воспитание является важным компонентом образовательного процесса в дошкольном учреждении компенсирующего вида. Однако до сих пор оно остается ориентированным на детей, не имеющих отклонений в развитии речи, что серьезно затрудняет работу специалиста по физической культуре, работающего с детьми, имеющими речевую патологию. Получение образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами является одним из условий их успешной социализации.

В работе по физическому развитию детей с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются:

- в ходе непосредственной образовательной деятельности, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;
- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий адаптивной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);
- в совместной деятельности обучающихся с педагогическим работником по формированию культурно гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений);
- в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;
- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;
- в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике требований Федеральной адаптированной образовательной программы, образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся.

Традиционно в нашей стране используются образовательные, развивающие и коррекционные методики, где работа проводится не с ребенком, а с его отдельно взятой патологией. Поскольку это приводит к устранению не самой проблемы, а лишь ее симптоматики, то и уровень коррекционной помощи, как правило, невысокий, она низко продуктивна, чрезмерно продолжительна и зачастую не достигает стойких и эффективных результатов.

Задержка речевого развития центрального органического генеза у большого количества современных детей, как и любое нейрогенное нарушение, - это целый симптомокомплекс дисфункций, которые требуют значительных усилий для их устранения, нежели только традиционная логопедическая коррекция. У детей наблюдаются отклонения от нормы не только речевого, но и моторного, соматического, психического, неврологического, иммунного, коммуникативного статусов. Поэтому их нужно не только научить говорить, но у них также необходимо восстановить нарушенные процессы программирования и реализации сенсорных, двигательных, поведенческих, познавательных, перцептивных, мыслительных актов.

У детей с ТНР отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Причем интеллектуальное отставание имеет у этих детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов. Внимание детей с речевыми нарушениями характеризуется неустойчивостью, трудностями включения, переключения и распределения.

У этой категории детей с отклонениями в развитии наблюдается сужение объема памяти, быстрое забывание материала, особенно вербального, снижение активной направленности в процессе припоминания последовательности событий, сюжетной линии текста. Многим из них присущи недоразвитие мыслительных операций, снижение способности к абстрагированию, обобщению. Детям с речевой патологией легче выполнять задания, представленные не в речевом, а в наглядном виде.

Кроме того, большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства, проявляющиеся в более поздних по сравнению с нормально развивающимися детьми сроках формирования двигательных функций. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями

быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Детям с ТНР характерно не только нарушение звукопроизношения, но и нарушение общей и мелкой моторики. При нагрузках дети быстро устают, объем активных движений ограничен.

На занятиях физической культуры детям не удастся выполнить упражнения в равновесии, упражнения, связанные с ловкостью и координацией движений. Упражнения с различным спортивным оборудованием (особенно с мячом) даются с большим трудом и осваиваются очень долго. Игры, связанные с повторением ритмического рисунка и на ускорение темпа на первых порах недоступны - ребенок отстает, производит неверные действия, сложно переключается с одного движения на другое.

Мелкая моторика рук нарушена. Им сложнее сверстников дается застегивать пуговицы, завязывать шнурки, развязывать шарф, держать столовые приборы, карандаш.

Произвольные движения, в отличие от непроизвольных, всегда направлены на выполнение той или иной поставленной задачи и реализуются по определенным моторным программам под непрерывным контролем ЦНС. Управление произвольными движениями осуществляется благодаря сенсорной коррекции, требующей постоянного поступления в ЦНС обширной информации о ходе эфферентного процесса и о непрерывно меняющихся внутренних и внешних его условиях. Эта информация передается афферентными звеньями ЦНС. Для управления движениями необходимо сличать фактически имеющиеся значения регулируемых параметров движения с заданными, требуемыми значениями, система которых и составляет программу моторного акта.

В основе программы любого моторного акта лежит сенсорный образ выполняемого движения. Согласно учению И.П. Павлова, в возникновении произвольных движений решающую роль играет корковый анализ и синтез

кинестетических раздражений, поступающих в нервную систему от работающих мышц.

Речевые движения также реализуются на основе их сенсорного образа, нарушения в воспроизведении которого приводят к нарушениям программы соответствующего моторного акта. Это, в свою очередь, влечет за собой расстройство управления данным произвольным движением, дискоординацию данного двигательного акта, что выражается в нарушениях двигательного состава речевых движений.

Итак, нарушения координации движений являются основным признаком затруднения в обучении речевому процессу. Это касается как общей, так и «тонкой» моторики. Универсальным средством развития такой моторики является использование мячей в целом и в частности теннисных мячей. При этом координация движений развивается постепенно, на основе физических упражнений, сложных сенсомоторных актов, начинающихся с афферентного потока и кончающийся точным адекватным, центральным ответом.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Общеразвивающие упражнения с двумя теннисными мячами в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

Упражнения с двумя теннисными мячами создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, сенсорное развитие. Активные действия с мячами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала. Действия с мячами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Слух позволяет выполнить движение в определенном ритме и темпе.

Все упражнения с мячами требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе.

Упражнения с теннисными мячами подготавливают к метанию. Они способствуют прежде всего развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировки в пространстве.

Пример комплекса ОРУ с двумя теннисными мячами

I. И.п. - ноги врозь, мячи в руках

1 - подняться на носки, руки через стороны вверх

2 – И. п. (4 раза)

II. И. п. - ноги врозь, руки в стороны, мячи в руках

1 – коснуться мячом в правой руке правого плеча

2 - И. п.

3 - коснуться мячом в левой руке левого плеча

4 - И.п. (4 раза)

III. И. п. – О.с, мячи в руках

1 - присед, руки вперед

2 - И. п. (6 раз)

IV. И. п. – О. с., мячи в руках

1 – согнуть левую ногу вперед, коснуться мячом в правой руке левого колена

2 – И.п.

3 - согнуть правую ногу вперед, коснуться мячом в левой руке правого колена

4 - И.п. (6 раз)

V. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мячи в руках

1 – наклон вперед – вниз, правой рукой с мячом коснуться левой ноги

2 – И.п.

3 - наклон вперед - вниз, левой рукой с мячом коснуться правой ноги

4 - И.п. (6 раз)

VI. И.п. – О.с. мячи в руках

1 – прыжок, широкая постановка ног, руки с мячами в стороны

2 – И.п.

3 – 4 повторить (6 - 8 раз)

Ходьба на месте, восстановить дыхание.

2. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ

2.1. БРОСКИ И ЛОВЛЯ

Бросание и ловля мячей способствует развитию зрительно-моторной координации (согласованность движений и их элементов в результате совместной и одновременной деятельности зрительного и мышечно-двигательного анализаторов).

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать.

При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Выполнение упражнений одновременно двумя руками с двумя мячами способствуют синхронизации работы головного мозга, формированию устойчивых межполушарных связей; развивают зрительно – моторную координацию и память; способствуют развитию объема, концентрации, устойчивости, избирательности, переключаемости, распределения и произвольности внимания, что в результате положительно влияет на способность к обучению.

Важно:

— подвижные игры и физические упражнения должны соответствовать возможностям ребенка, быть доступными для него (необходимо ориентироваться на зону актуального и ближайшего развития ребенка);

— снижение темпа, упрощение в воспроизведении речевых и двигательных актов повышает доступность и восприятие материала для детей;

— декомпозиция упражнения на простые, доступные конкретному ребенку элементы помогает осваивать упражнения;

— многократное повторение – повышает запоминание речевого и двигательного материала;

— максимум задействованных анализаторов (зрительный, слуховой, двигательный, тактильная помощь при выполнении упражнений) повышает эффективность коррекционной работы (сенсомоторная интеграция);

— постепенное усложнение дает возможность развиваться; движения, которые стали навыком, теряют свою ценность для продвижения вперед (метод моторного планирования);

— смена деятельности позволит удерживать внимание детей (так как у детей с речевой патологией не скомпенсированы процессы возбуждения и торможения, они быстро утомляются);

— необходимо включать упражнения и игры на коррекцию психических функций (память, внимание, зрительное и слуховое восприятие).

Упражнения в бросании и ловле двух теннисных мячей двумя руками в пол и вверх:

1. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.

2. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.

3. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.

4. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, правая рука сжимает мяч.

5. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, левая рука прокатывает мяч.
6. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, правая рука прокатывает мяч.
7. Бросать мяч вниз и ловить его правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.
8. Бросать мяч вниз и ловить его левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.
9. Бросать мяч вниз и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.
10. Бросать мяч вниз и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.
11. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, бросать мяч вниз и ловить его левой рукой.
12. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, бросать мяч вниз и ловить его правой рукой.
13. Одновременно бросать два мяча вниз об пол и ловить их в две руки.
14. Одновременно бросать два мяча вниз об пол скрестно и ловить их в две руки.
15. Одновременно бросать два мяча вверх и ловить их в две руки.
16. Одновременно бросать два мяча вниз об пол и ловить их в две руки, бросать два мяча вверх и ловить их в две руки.
17. Одновременно бросать два мяча вниз об пол, успеть хлопнуть в ладоши и поймать мячи в две руки.
18. Одновременно бросать два мяча вверх, успеть хлопнуть в ладоши и поймать мячи в две руки.
19. Одновременно бросать два мяча вниз об пол, успеть хлопнуть в ладоши и поймать мячи в две руки, бросать два мяча вверх, успеть хлопнуть в ладоши и поймать мячи в две руки.

20. Одновременно бросать два мяча вниз об пол, успеть показать большие пальцы вверх и поймать мячи в две руки.

21. Одновременно бросать два мяча вверх, успеть показать большие пальцы вверх и поймать мячи в две руки.

22. Одновременно бросать два мяча вниз об пол, успеть показать большие пальцы вверх и поймать мячи в две руки, бросать два мяча вверх, успеть хлопнуть в ладоши и поймать мячи в две руки.

23. Отбивать мяч от пола правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.

24. Отбивать мяч от пола левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.

25. Отбивать мяч от пола правой рукой, левая рука сжимает мяч.

26. Отбивать мяч от пола левой рукой, правая рука сжимает мяч.

27. Бросать мяч в пол правой рукой, из левой переключать мяч в правую, ловить мяч от пола левой рукой.

28. Бросать мяч в пол левой рукой, из правой переключать мяч в левую, ловить мяч от пола правой рукой.

29. Бросать мяч вверх правой рукой, из левой переключать мяч в правую, ловить мяч левой рукой.

30. Бросать мяч вверх левой рукой, из правой переключать мяч в левую, ловить мяч правой рукой.

31. Бросать мяч в пол правой рукой, поймать; левой рукой в пол, поймать; одновременно двумя руками в пол, поймать.

32. Бросать мяч в пол левой рукой, поймать; правой рукой в пол, поймать; одновременно двумя руками в пол, поймать.

33. Бросать мяч вверх правой рукой, поймать; левой рукой вверх, поймать; одновременно двумя руками в пол, поймать.

34. Бросать мяч вверх левой рукой, поймать; правой рукой вверх, поймать; одновременно двумя руками в пол, поймать.

35. Бросать мяч в пол правой рукой, из левой переключать мяч за спиной в правую руку, ловить мяч от пола левой рукой.

36. Бросать мяч в пол левой рукой, из правой переключать мяч за спиной в левую руку, ловить мяч от пола правой рукой.

37. Бросать мяч вверх правой рукой, из левой переключать мяч за спиной в правую, ловить мяч левой рукой.

38. Бросать мяч вверх левой рукой, из правой переключать мяч за спиной в левую, ловить мяч правой рукой.

39. Подбрасывать два мяча вверх, руки скрестить, поймать мячи; подбросить мячи вверх, вернуть руки в исходное положение, поймать мячи.

40. Поочередно отбивать мяч правой и левой рукой, переключая второй мяч из руки в руку.

Упражнения в бросании и ловле двух теннисных мячей двумя руками о стенку:

1. Бросать мяч в стену и ловить его правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.

2. Бросать мяч в стену и ловить его левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.

3. Бросать мяч в стену и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.

4. Бросать мяч в стену и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.

5. Одновременно бросать два мяча в стену и ловить их в две руки.

6. Одновременно бросать два мяча вниз об пол и ловить их в две руки, бросать два мяча об стену и ловить их в две руки.

7. Одновременно бросать два мяча вниз об пол и ловить их в две руки, бросать два мяча вверх и ловить их в две руки, бросать два мяча об стену и ловить их в две руки.

8. Подбросить два мяча вверх, дать им упасть и с отскока от земли поймать в две руки.

Упражнения в парах с двумя теннисными мячами:

Упражнения, в паре способствуют формированию умения согласовывать свои действия с действиями товарища (партнера).

1. Партнеры расположены лицом друг к другу, 2 мяча располагаются в руках в зеркальном отражении. Под счет мячи синхронно передают из руки в руку.

2. Партнеры расположены лицом друг к другу, 2 мяча располагаются в правой руке у каждого из пары. Под счет мячи синхронно передают из руки в руку.

3. Партнеры расположены лицом друг к другу, 2 мяча располагаются в руках в зеркальном отражении. Под счет мячи синхронно передают из руки в руку, потом прямо партнеру.

4. Партнеры расположены лицом друг к другу, 2 мяча располагаются в руках в зеркальном отражении. Под счет мячи синхронно передают из руки в руку, потом скрестно партнеру.

2.2. ХОДЬБА

1. Ходьба с высоким подниманием бедра касаясь мячом колена (одноименное движение)
2. Ходьба с высоким подниманием бедра касаясь мячом колена (скрестное движение)
3. Ходьба, сгибая ногу назад, касаясь мячом пятки (одноименное движение)
4. Ходьба, поочередно бросая мяч в пол правой и левой рукой
5. Ходьба, поочередно бросая мяч вверх правой и левой рукой
6. Ходьба, касаясь ориентиров мячом правой и левой рукой
7. Ходьба спиной вперед, по сигналу присесть, мячами коснуться пола

2.3. БЕГ

1. Бег, поочередно бросая мяч в пол правой и левой рукой
2. Челночный бег: в правой руке всегда удерживать теннисный мяч, приносить 3 мяча левой рукой (20 м)
3. Челночный бег: в левой руке всегда удерживать теннисный мяч, приносить 3 мяча правой рукой (20 м)

2.4. ПРЫЖКИ

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте, бросок мячей в пол и ловля двумя руками
2. Прыжок вверх на двух ногах на месте, бросок мячей вверх и ловля двумя руками
3. Прыжки боком перепрыгивая через линию, с ударом мяча (вправо – правой рукой, влево – левой рукой)

4. Прыжки боком, перепрыгивая через линию, с бросанием мяча вверх (вправо – левой рукой, влево – правой рукой)
5. Чередовать прыжки на двух, правой и левой ноге, поднимая одноименную руку с мячом вверх
6. Прыжки на координационной лестнице: прыжок двумя ногами в сектор, присесть, коснуться пола мячом справа, прыжок в следующий сектор, коснуться пола мячом слева
7. Прыжки на координационной лестнице: прыжок двумя ногами в сектор бросок мяча в пол правой рукой, прыжок в следующий сектор, бросок мяча в пол левой рукой.
8. Прыжки на координационной лестнице: прыжок двумя ногами в сектор бросок мяча вверх правой рукой, прыжок в следующий сектор, бросок мяча вверх левой рукой.
9. Прыжки на координационной лестнице: прыжок двумя ногами в сектор, бросить два мяча в пол, поймать.
10. Прыжки на координационной лестнице: прыжок двумя ногами в сектор, бросить два мяча вверх, поймать.

2.5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

1. Ходьба по скамейке, посередине присесть, коснуться мячами скамейки.
2. Ходьба по скамейке, поочередно ударяя мячом в скамейку правой и левой рукой.
3. Ходьба по скамейке спиной вперед, поочередно ударяя мячом в скамейку правой и левой рукой.
4. Ходьба по скамейке, поочередно ударяя мячом справа и слева от скамейки правой и левой рукой.
5. Ходьба по скамейке спиной вперед, поочередно ударяя мячом справа и слева от скамейки правой и левой рукой.

6. Ходьба приставными шагами по скамейке правым и левым боком, бросая мячи в пол правой и левой рукой.

7. Ходьба по бревну, поочередно ударяя мячом справа и слева о пол правой и левой рукой.

8. Ходьба приставными шагами по бревну правым и левым боком, бросая мячи в пол правой и левой рукой.

Упражнения на балансировочных платформах:

1. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.

2. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.

3. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.

4. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, правая рука сжимает мяч.

5. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, левая рука прокатывает мяч.

6. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, правая рука прокатывает мяч.

7. Бросать мяч вниз и ловить его правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.

8. Бросать мяч вниз и ловить его левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.

9. Бросать мяч вниз и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.

10. Бросать мяч вниз и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.

11. Бросать мяч вверх и ловить его правой рукой, бросать мяч вниз и ловить его левой рукой.

12. Бросать мяч вверх и ловить его левой рукой, бросать мяч вниз и ловить его правой
13. Бросать мяч в пол правой рукой, из левой перекидывать мяч в правую, ловить мяч от пола левой рукой.
14. Бросать мяч в пол левой рукой, из правой перекидывать мяч в левую, ловить мяч от пола правой рукой.
15. Бросать мяч вверх правой рукой, из левой перекидывать мяч в правую, ловить мяч левой рукой.
16. Бросать мяч вверх левой рукой, из правой перекидывать мяч в левую, ловить мяч правой рукой.
17. Бросать мяч в пол правой рукой, поймать; левой рукой в пол, поймать; одновременно двумя руками в пол, поймать.
18. Бросать мяч в пол левой рукой, поймать; правой рукой в пол, поймать; одновременно двумя руками в пол, поймать.

3. ЭСТАФЕТЫ С ДВУМЯ ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ

1. Эстафета «Поменяй мячи»

Участники каждой команды добегают до обруча, меняют теннисные мячи массажные и бегут обратно, передавая их следующему участнику.

2. Эстафета «Пингвины»

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч, передавая второй вокруг себя, и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мячи в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

3. Эстафета «Удержание мяча»

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мячи руками. Если мяч или оба упали, мячи надо поднять и от места падения продолжить бег.

4. Эстафета «Передай мяч»

Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по два мяча. По сигналу ведущего первый игрок в каждой команде передает мячи тому, кто сзади, сбоку снизу назад. Последний игрок в команде, получив мячи, бежит к началу колонны, встает первым и передает мячи следующему за ним. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.

5. Эстафета «Не урони!»

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетки с теннисными мячами не уронив их, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.

6. Эстафета «Передал - перебежал!»

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по два теннисных мяча. По сигналу каждый капитан прокатывает мячи первому игроку своей колонны. Поймав мячи, этот игрок возвращает их капитану и встает за капитаном, так все игроки перебегают на противоположную сторону и образуют колонну. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7. Эстафета «Меткие стрелки»

На площадке подвешивают два обруча на высоте двух метров от земли. С расстояния 5 метров участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

8. Эстафета «Прокати мячи»

Прокатить мячи между кеглями «змейкой» (одновременно двумя руками).

9. Эстафета «Гонка мячей»

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Один мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, а второй мяч передают над головой назад. Как только последний игрок получил два мяча, он с мячами становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.