

«Упражнения с двумя теннисными мячами»

Методические рекомендации

Инструктор по физической культуре Ю.Н. Никольская

«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



Детям с тяжелыми нарушениями речи 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.

Нарушения координации движений являются основным признаком затруднения в обучении речевому процессу. Это касается как общей, так и «тонкой» моторики.

В основе формирования сложного двигательного навыка лежит моторное планирование.

Координация движений развивается постепенно, на основе опыта и упражнения, поскольку это сложный сенсомоторный акт, начинающийся с афферентного потока и кончающийся точно адекватным, центральным ответом.

Предложенная методика коррекции координационных способностей у дошкольников с нарушениями речи основана на соотношении базовых и вариативных упражнений с двумя теннисными мячами, воздействующих на двигательную и психическую сферы детей.



Основные направления в работе руководителя физического воспитания с детьми с тяжелыми нарушениями речи:

- коррекция общего моторного развития
- развитие тонких двигательных координаций
- нормализации мышечного тонуса
- развитие статической выносливости
- упорядочение темпа движения
- синхронизация взаимодействия между движением и речью
- запоминание последовательности выполнения действий
- воспитание быстроты реакции на словесные инструкции
- развитие физических способностей и качеств: ловкости, быстроты, равновесия, силы, выносливости
- развитие пространственных ориентировок, зрительно – моторной координации.

Все эти направления содержат в себе большой потенциал для решения коррекционных задач на занятиях по физической культуре, что достигается путем взаимодействия не только учителя-логопеда и руководителя физического воспитания, но всех участников образовательного пространства.

Подбор игр и физических упражнений осуществляется на основе психомоторного подхода. Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией. Развитие идёт через движение, что очень естественно для ребёнка дошкольника. Именно развитие двигательных функций является тем фундаментом, над которым будут надстраиваться все психические функции. Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

Коррекции координационных способностей у дошкольников с нарушениями речи включает упражнения с двумя теннисными мячами. Отдельные упражнения или серия из них может быть гармонично встроена в любую часть физкультурного занятия, использоваться в режимных моментах в течение дня, служить динамической паузой на познавательных занятиях, использоваться самими детьми в свободной и игровой деятельности.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Комплекс ОРУ №1 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.

БРОСКИ И ЛОВЛЯ (УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ)

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).

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.

Принципы работы, на которые должен опираться педагог:

- 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.
- 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).
- 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.

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

17. Бросать мяч в стену и ловить его правой рукой, левая рука держит мяч в нейтральном положении.
18. Бросать мяч в стену и ловить его левой рукой, правая рука держит мяч в нейтральном положении.
19. Бросать мяч в стену и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.
20. Бросать мяч в стену и ловить его правой рукой, левая рука сжимает мяч.
21. Одновременно бросать два мяча в стену и ловить их в две руки.
22. Одновременно бросать два мяча вниз об пол и ловить их в две руки, бросать два мяча об стену и ловить их в две руки.
23. 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.
24. 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.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ

(ОВД, УПРАЖНЕНИЯ НА СПОРТИВНОМ ОБОРУДОВАНИИ)

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.

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.).

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 с продвижением вперед, перепрыгивая через линию, с ударом мяча (вправо – правой рукой, влево – левой рукой).
4. Прыжки боком с продвижением вперед, 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.

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.

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. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мячи тому, кто сзади, сбоку снизу назад. Последний 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 игру 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 - садись!»

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 приседает. Капитан прокатывает мячи второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мячи капитану, приседает. Получив мячи от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает их вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7. Эстафета «Мяч вниз!»

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мячи внизу назад. Когда мячи попадают в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.