

МДОУ «Детский сад №23»

НОД по физической культуре в подготовительной группе.

**Тема:** «Обучение дошкольников элементам спортивных игр.  
Настольный теннис» (второе занятие по теме)

Разработала и провела  
инструктор по физической культуре  
Дмитриева И.В.

2016 год

**Цель:** Воспитание интереса к спортивным играм, привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Закрепить хват теннисной ракетки.
2. Формировать умение удерживать мяч на ракетке, подавать и отбивать мяч в паре, отбивать мяч до 4 раз.
4. Развивать быстроту реакции, ловкость, координацию.
5. Упражнять в умении ритмично двигаться.

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- снятие психологического и эмоционального напряжения.

Воспитательные.

1. Воспитание смелости, решительности.
2. Способствовать развитию положительных эмоций и воображения
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
4. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Предварительная работа:** беседа о настольном теннисе с детьми, рассматривание иллюстраций, работа с опорными карточками.

Ход занятия.

Дети под музыку заходят в зал, строятся.

### 1.Подготовительная часть.

И.: Здравствуйте, ребята. В этом году мы подробно познакомились со спортивными играми, давайте вспомним и назовем их. (Слайд № 2)

Последняя ячейка в нашей таблице пуста, но в конце занятия мы ее обязательно заполним еще одной спортивной игрой и вы мне в этом поможете. Для участия в любой спортивной игре важна хорошая физическая подготовка, давайте как следует разомнемся (разные виды ходьбы и бега, дети строятся в шеренгу).

И.: Ребята, с какой спортивной игрой мы начали с вами знакомиться на прошлом занятии? (ответ детей) Правильно. Мы побывали с вами в школе мяча и ракетки профессора Мячикова. Сегодня профессор Мячиков у нас в гостях и его подсказки помогут нам до конца освоить эту непростую спортивную игру (слайд №3).

Идет работа со слайдами №4, №5, №6.

И.: Ребята, я приглашаю вас взять в руки теннисные ракетки и провести веселую гимнастику для настоящих теннисистов.

## 2. ОРУ с теннисными ракетками.

ОРУ: с ракеткой.

- 1.) И.П. - о.с. руки в стороны с ракеткой в правой руке.  
1,2,3,4 вращение кистей рук вперёд, на др. 4 счёта вращение кистей рук назад
- 2.) И.П. – стойка ноги врозь, левая рука с ракеткой вверх, правая вниз.  
1,2 - 2 отведения прямых рук назад  
3,4 смена положения рук, с перекладыванием ракетки в др. руку.
- 3.) И.П. - стойка ноги врозь, ракетка в правой руке, поворот вправо – влево, хлопнуть свободной ладонью по ракетке, то же левой рукой.
- 4.) И.П. – стойка ноги врозь, руки за спиной, ракетка в правой руке.  
1,2 наклон, передача ракетки в левую руку;  
3,4 вернуться в и.п.
- 5) И.п. – о.с.,  
1,2 поднять правое колено, передать ракетку под коленом,  
3,4 поднять левое колено, передать ракетку.
- 6.) И.П.- сед ноги врозь, волан в руках.  
1-наклон туловища вперёд, накрыть ракеткой стопу правой ноги;  
2 И.П.  
3- наклон туловища вперёд, накрыть ракеткой стопу левой ноги;
- 7.) И.п. – зажать стопами ракетку,  
1,2 поднять прямые ноги вверх;  
3,4 вернуться в и.п.
- 8.) Прыжки. И.П. – стоя, ракетка справа.  
Прыжок боком через ракетку

И. : Ребята, вспомните какие физические качества самые важные в настольном теннисе? (ответы детей, слайд №7,№8)

И.: Будем тренировать ловкость и меткость.

ОВД с теннисным мячиком и ракеткой.

- отбивание мячика от пола и ловля его двумя руками;
- удерживание мячика на ракетке;
- отбивание мячика на ракетке поодиночке и парами;

И.: Молодцы, ребята, посмотрите, как радуется вашим успехам профессор мячиков (слай №9).

А теперь, детвора, ждет нас веселая игра. Подвижная игра «Не урони шарик»

И.: Ребята, мы много всего уже знаем о настольном теннисе, давайте попробуем составить маленький рассказ об этой спортивной игре с помощью наших условных знаков.

( дети составляют, каждый символ сравнивают с подсказками профессора Мячикова)

3. Заключительная часть.

Подведение итогов и заполнение пустой ячейки еще одной спортивной игрой. Дети под музыку выходят из зала.