

«Играем в настольный теннис».

Время непременно движется вперед: одно поколение вырастает, на смену ему приходит другое. А желание детей играть в спортивные игры постоянно, дети как любили, так и любят играть в мяч.

Считается, что настольный теннис появился в Англии и своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку, и в настольный теннис стали играть в комнате. Родилась игра во второй половине XIX века как игра-развлечение.

Настольный теннис один из самых доступных видов спорта для многих детей. Для этого вида спорта практически нет противопоказаний, а минимум возможных травм делает настольный теннис возможным даже для малышей.

Сейчас практически в каждом дворе есть теннисные столы и купить теннисные ракетки и шарик, в виду того, что они не являются дорогостоящим спортивным снаряжением, может каждый. Играя в настольный теннис, и получая удовольствие от игры, дети даже не подозревают как это полезно, как много навыков и умений они приобретают, какую пользу приносят здоровью.

Суть игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону противника после того, как мяч один раз отскочит от стола. При соприкосновении со столом мяч издает характерный звук «пинг-понг», поэтому игру еще могут называть «пинг-понг».

Обучение настольному теннису состоит из нескольких этапов.

Подготовительный этап. Этот этап - самый сложный и длительный отрезок обучения. На этом этапе происходит не только знакомство с настольным теннисом и оборудованием, но и сложный процесс овладения детьми соотносящих действий с мячом и ракеткой. Приемам настольного тенниса дошкольников следует обучать в такой последовательности: держание ракетки (хватка), стойка теннисиста, перемещения, изучение ударов и подач.

Главная проблема на этом этапе - научить детей «чувствовать» мяч, регулировать силу удара, наклон ракетки.

На первом этапе работа должна вестись по двум направлениям:

- общефизическая подготовка;
- овладение навыками настольного тенниса.

На втором этапе, помимо общефизической подготовки, продолжают ставиться задачи отработки выполнения действий с мячом и ракеткой, а также задачи обучения игре на столе, обучение стойке у стола, перемещение у стола, удар толчком, обучение подаче мяча, проводятся игровые упражнения на столе.

Основная задача третьего этапа - закрепление и совершенствование техники овладения игрой - это игра по правилам. Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения, удары.

Способ держания ракетки называют хваткой. Наиболее целесообразным в ДОУ является использование удара толчком. Удар толчком простейший удар в настольном теннисе. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

Для отработки движений в настольном теннисе можно использовать в ДОУ тренажеры. В начале обучения они значительно ускоряют освоение и закрепление навыков детей.

Используя рекомендации А.А.Морозовой, мы сделали спортивный тренажер (теннисные мячи, подвешенные на леске) и активно его используем. Детям предлагалось на нем разучивать технику прямой подачи с ракеткой и технику отбивания теннисного мяча тыльной стороной ракетки. Спортивный тренажер полюбился не только детям - некоторые родители, увидев его в деле на открытых занятиях, стали использовать его летом на даче.

Очень эффективно занятия по обучению игре строить с учетом постепенного нарастания и к концу – снижения физической нагрузки. А для этого программа обучения рекомендует использовать упражнения и игры с мячами разного диаметра.

Советуем в основной части занятия использовать поточный метод организации (дети двигаются по кругу, друг за другом). Как полоса препятствия, которая состоит из упражнений обучающего характера. Например: «закати мяч в обруч по дощечке», «мяч через две горки», «прокатай мяч по скамейке» и т.д.

Опыт практической работы показал, что дети очень любят и подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Рекомендуем подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Не дай мячу скатиться.

Цель игры: ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры: У каждого ребенка ракетка с мячом. По сигналу воспитателя «Начали!» каждому игроку следует положить мяч на середину ракетки, держать ее горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке.

Защити корзину от мячей.

Цель игры: отбивать мяч ракеткой в разных направлениях.

Описание игры: дети образуют 4 круга. В центре круга ставится корзина, рядом с корзиной – водящий, у него ракетка. У каждого играющего в руках по мячу. По сигналу воспитателя дети поочередно бросают мяч в корзину, стараясь попасть в нее. Водящий защищает корзину, отражая мячи ракеткой, отбивая их в любую сторону. Если в

течение 2 минут водящий сумел защитить корзину от мячей, то он справился со своей ролью.

Фонтанчик.

Цель игры: удержание мяча в указанной зоне теннисного стола.

Описание игры: Дети стоят вокруг теннисного стола. У каждого в руке ракетка и теннисный мяч. Каждый игрок выполняет бросок мяча об стол и после отскока отбивает снизу вверх тыльной стороной ракетки.

Паровозик

Цель игры: выполнять правильный удар ракеткой.

Описание игры: На одной стороне теннисного стола располагается один игрок, а на другой команда из трех-четырех игроков. Игроки команды поочередно отбивают мяч тыльной стороной ракетки и передвигаются в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Игра ведется 3 минуты. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок.

В бильярд мячом

Цель игры: ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры: Дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из гимнастических палок на полу выкладываются стенки бильярда размером 2 на 1м. По углам оставляются промежутки шириной 10см – лузы.

Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол – лузу и выскочил из бильярда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри бильярда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

В заключении хочется сказать, что обучать дошкольников настольному теннису можно и нужно. Систематические занятия с использованием игровых методов и приемов приносят эффективные результаты. К концу года в разных возрастных группах дети правильно и уверенно держат теннисную ракетку, «чувствуют» мяч и могут отбить мяч простым способом, ударом толчком.

Надеемся, что предложенные методические советы, приемы воспитатели и родители могут использовать в своей практике. И помните, педагог, организующий игры и упражнения с мячом должен любить мяч так, чтобы передавать свою любовь к спорту детям.

Инструктор по физической культуре Гринчак М.Е.