

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ

Комитет по образованию г. Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №70 «Солнышко» комбинированного вида



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОПЫТА РАБОТЫ

на межрегиональном кросскультурном проекте при взаимодействии с

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»

Социально-психологический факультет

Кафедра возрастной и педагогической психологии

«Развитие личности: традиции и инновации»

на тему

«Обучение старших дошкольников настольному теннису»

Подготовил:

Кустова Наталья Алексеевна

Инструктор по физической культуре,

1 квалификационная категория

Дата проведения:

30.11.2016г.

Улан-Удэ, 2018г.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта. Поэтому к таким качествам, как быстрота одиночного движения и темп движения, координация, гибкость, прыгучесть и скоростно-силовая выносливость, предъявляются особые требования.

Все перечисленные качества необходимы детям в процессе их дальнейшей жизни. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также ходьбе, перемещениях, прыжках. Во время проведения подвижных игр с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре настольный теннис создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки.

Повышенный интерес детей к настольному теннису, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей, привёл нас к тому, что мы ввели занятия по этому виду спорта в ДОУ.

Программа по настольному теннису способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию.

Основой программы «Веселая ракетка» является воспитание у детей культуры здорового образа жизни.

Непрерывная систематическая подготовка детей формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия по обучению детей настольному теннису отличаются от занятий по физической культуре.

Основное отличие заключается в том, что это добровольность, заинтересованность дошкольников и их родителей в получении знаний и навыков, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности.

Если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях теннисом в детском саду большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Занятия проводятся в игровой занимательной форме, с использованием не только разнообразного физкультурного оборудования, но и дополнительных материалов (иллюстраций, игровых атрибутов, мультимедийного оборудования). Все игры подобраны с учетом постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребенка.

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, инструктором по физическому воспитанию первой квалификационной категории.

Целью программы является

Формирование у детей желания к занятиям физическими упражнениями посредством настольного тенниса.

Задачи.

- Дать понятия о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с правилами;
- Познакомить и инвентарем для игры в настольный теннис, со свойствами теннисного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
- Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей; простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
- Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
- Развивать ловкость, глазомер, быстроту движений.
- Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий в игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Сроки реализации программы.

Программа «Веселая ракетка» рассчитана на 2 года, при проведении 2 занятия в неделю (общий объем – 96 занятия в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Форма проведения занятий:

На занятиях по настольному теннису дети делятся на группы по 4-6 человек. Комплектуя группы для занятий, надо обязательно учитывать физическую подготовленность детей.

Занятия по обучению настольному теннису начинаются с бесед:

- ✓ Самый легкий мяч. Как его надо беречь?
- ✓ Условия для игры в настольный теннис
- ✓ Простейшие правила игры в настольный теннис для дошкольников

Соблюдается следующая структура проведения занятий:

Части занятия	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	7 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	18 минут	Выше среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения)	5 минут	Умеренно-медленный

Все занятия проводятся в игровой форме. Программой предусмотрены следующие подвижные игры с элементами настольного тенниса

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча:

«Перебрось мяч»;	«Из обруча в обруч»;
«Попади мячом в катящийся обруч»;	«Мяч в корзину»;
«Вертушка».	

Игры на равновесие с мячом и ракеткой:

«Не дай мячу скатиться»;	«Опусти ракетку»;
«Поймай мяч с пола на ракетку»;	«С ракетки на ракетку».

Игры с ударом по мячу ракеткой:

«Загони мяч в обруч»;	«Защити корзину от мячей»;
«Направь мяч в стену»;	«Меняйся местами».

Игры с мячом и ракеткой у теннисного стола:

«Мяч о стол»;	«Паровозик»;
«Фонтанчик»;	«За мячом».

В результате освоения программы предусмотрен планируемый результат:

- ✓ положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по настольному теннису;
- ✓ развитие двигательных способностей детей и физические качества, таких как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений,
- ✓ формирование умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- ✓ формирование координации движений;
- ✓ развитие навыка игры в настольный теннис.

Формы подведения итогов:

- ✓ показ открытых занятий и развлечений;
- ✓ оформление фотовыставок в течение года.

Материально – техническая база для занятий:

физкультурный зал;	мячи разного размера;
теннисные ракетки;	теннисные шарики;
теннисные столы;	обручи, кегли, скамейки, баскетбольные кольца.

Наглядный материал:

1. Иллюстрации видов спорта;
2. Игровые атрибуты;
3. Стихи, загадки;
4. Ноутбук, мультимедийный проектор.

В заключение 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.