

Н.А. КУСТОВА

С.В.ПОЛИЧЕВА

МБДОУ №70 «Солнышко»

г. Улан-Удэ



ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НАСТОЛЬНОМУ ТЕНИСУ

В последнее время родители воспитанников очень заинтересованы во всестороннем развитии своих детей, в том числе физическом. Ежегодные опросы родителей, проводимые дошкольными учреждениями показывают, насколько актуален данный вопрос.

Стараясь идти в ногу со временем, учитывая требования нормативных документов и запросы родителей, наш детский сад наряду с традиционными методами и приемами, уже несколько лет ведет углубленную работу по обучению детей игре в настольный теннис.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Этот вид спорта является одним из самых доступных для многих людей, для этого вида спорта практически нет противопоказаний. Разнообразные подвижные игры, при обучении детей к игре в настольный теннис, 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 создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки.

В детском саду №70 «Солнышко» г. Улан-Удэ занятия ведутся на основе «Программы обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста «Невская ракетка» Анны Алексеевны Морозовой более пяти лет.

Программа по настольному теннису способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и приобретению умений и навыков, которые так необходимы дошкольникам: умение анализировать, ориентироваться на результат, ставить цель и достигать ее.

Основное правило при обучении настольному теннису 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 сотрудничества, самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

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 с 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.

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, инструктором по физическому воспитанию с применением следующего оборудования: теннисные столы, мячи разного размера, теннисные шарики, теннисные ракетки, обручи, кегли, скамейки, баскетбольные кольца, а также: ноутбук, мультимедийный проектор, иллюстрации по теме, игровые атрибуты, картотеки стихов и загадок о спорте.

Программа «Веселая ракетка» предполагает 2 занятия в неделю и рассчитана на два года: старший и подготовительный дошкольный возраст (5-7 лет). Занятия носят индивидуальный характер. На занятиях по настольному теннису дети делятся на группы по 4-6 человек. Комплектуя группы, обязательно учитывается физическая подготовка детей.

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.

Обучение настольному теннису дошкольников 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 (беседы, просмотр иллюстраций, художественное слово, 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

Программой предусмотрены следующие подвижные игры с элементами настольного тенниса, приведем примеры некоторых из них.

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Из обруча в обруч», «Мяч в корзину»

Игры на равновесие с мячом и ракеткой: «С ракетки на ракетку», «Не дай мячу скатиться», «Поймай мяч»

Игры с ударом по мячу ракеткой: «Загони мяч в обруч», «Направь мяч в стену», «Защити корзину от мячей»

Игры с мячом и ракеткой у теннисного стола: «Мяч о стол», Паровозик», «Фонтанчик».

Для детей, а также их родителей очень важен результат, поэтому предусмотрены различные формы подведения итогов: показ открытых занятий и развлечений; оформление фотовыставок в течение года; освещение работы на сайте ДООУ, в социальных сетях.

За время проведения настольного тенниса в нашем учреждении внедрены в работу различные методы и приемы, а также технологии, одной из таких технологий является – технология взаимного обучения. Специфика занятий заключается в том, что кто-то из воспитанников начинает раньше осваивать азы программы, а кто-то вливается в группы чуть позже, поэтому успешно используется данная технология. В связи с этим при комплектовании групп учитывается подготовленность детей, так, например, те кто посещает занятия некоторое время и имеет определенные результаты работает в команде с теми детьми, кто недавно посещает занятия по настольному теннису. Большая роль отведена инструктору по физическому воспитанию, которые оказывает не директивную помощь, лишь только грамотно направляя детей, помогает им сотрудничать вместе и уметь договариваться.

В процессе обучения детей настольному теннису, а также реализации данной технологии дети дошкольного возраста овладевают необходимыми навыками взаимодействия между собой и с педагогом; навыками само и взаимного контроля результатов деятельности; формируется умение отстаивать своё мнение, указывать на ошибки других и исправлять их, развивается умение оценивать свои достижения закладывается основа адекватной самооценки, формируется база учебной деятельности, необходимая детям в школьном обучении, что позволит дошкольникам безболезненно войти в школьную жизнь.