

**Михайлова Ньургуйана Ильична,**

*Инструктор по физическому воспитанию,*

*МБДОУ «ЦРР-детский сад №10 «Лесная сказка» г.Нюрба,*

*E-mail: [Lesnaya.skazka87@mail.ru](mailto:Lesnaya.skazka87@mail.ru)*

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Аннотация. В данной статье рассматриваются пути решения проблем здоровьесбережения детей дошкольного возраста путем использования в учебно-тренировочном процессе технологии игры в настольный теннис. Раскрываются технологии проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису с детьми дошкольного возраста. На основе проведенных наблюдений автором предлагается ряд полезных преимуществ данной технологии.*

*Ключевые слова: настольный теннис, здоровьесберегающая технология, игровая технология,*

*Abstract: This article discusses ways to solve the problems of health saving of preschool children by using table tennis technology in the educational and training process. Technologies for conducting training sessions on table tennis with children of preschool age are revealed. Based on the observations made, the author offers a number of useful advantages of this technology.*

*Keywords: table tennis, health-saving technology, gaming technology*

**Направленность:** Данный проект направлен на преобладание дошкольниками первых навыков спортивной игры в настольный теннис через учебно-тренировочные занятия, организацию совместных с родителями праздников и соревнований.

**Новизна:** дети дошкольного возраста приобщаются к здоровому образу жизни через игру в настольный теннис. Использование здоровьесберегающей технологии в дошкольной образовательной организации.

**Актуальность:** В современном обществе вопрос улучшения физического состояния дошкольников является важной частью его подготовки к самостоятельной жизни. Для формирования основ здорового образа жизни необходимо развивать потребность организма ребёнка в ежедневной двигательной активности, учитывая его индивидуальные потребности. Таким образом, физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении должно охватить систему мероприятий, где в первую очередь дети должны узнать о различных спортивных играх. Изучение опыта работы по физическому воспитанию в ДОО доказывает, что

для решения задач психологического и физического развития детей дошкольного возраста, недостаточно проведения элементарных подвижных игр. Большой интерес детей к играм, «содержащим сложно-координированные двигательные действия, обусловлен биологически и связан с качественными изменениями развития организма ребёнка».

В связи с этим, назрел острый вопрос поиска путей физического и духовного развития дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть сильным, смелым, ловким. Решить эту проблему можно путем организации игр с элементами спорта, достигающих гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка.

**Цель работы:** использование технологии игры в настольный теннис для психологического и физического оздоровления дошкольников.

### **Задачи:**

#### *1. Оздоровительные:*

- укрепить здоровье детей, улучшить их физическое развитие, усовершенствовать функциональное состояние костной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- повысить защитные свойства и работоспособность организма.
- формировать зрительно-двигательные взаимосвязи (выполнение движений под контролем зрения);

#### *2. Образовательные:*

- усовершенствовать освоенные ранее умения;
- формировать новые навыки движения, в том числе навыки игры в настольный теннис;
- развивать физические качества, используя специальные упражнения с разными мячами (координационные способности – меткость, глазомер; способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений; скоростные способности; выносливость – общая и специальная);

#### *3. Воспитательные:*

- воспитывать положительные качества личности (дисциплинированность, самостоятельность, организованность и активность);
- воспитывать нравственные черты личности (бережное отношение к физкультурному инвентарю и ответственное выполнение поручений, честность, справедливость, взаимопомощь);

- способствовать проявлению волевых качеств личности (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка).[4]

### **Принципы:**

1. Доступность и индивидуализация
2. Систематичность и последовательность
3. Аксиологический принцип
4. Принцип психологической комфортности
5. Принцип сотрудничества и единства требований

Для обучения дошкольников в настольный теннис используются следующие методы:

1. Наглядный метод: имитация, показ физических упражнений; наглядные пособия (картины, рисунки и т.д.); зрительные ориентиры: предметная и графическая разметка.
2. Словесные методы: названия упражнения, описание, объяснение, пояснение, указание, напоминание, распоряжение, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа.
3. Практические методы: повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.
4. Игровой метод.

### **Условия организации игры в настольный теннис**

Для занятий в настольный теннис нужно подобрать соответствующее место, где будет проводиться игра, оборудовать теннисный стол на холле или спортивной площадке, или в любом удобном отдельном помещении. Будет лучше, чтобы он был сборно-разборным и, при необходимости, его можно было убрать.

Над столом натягивают плетеную сетку высотой около 15см. Сквозь ячейки сетки не должен проскользнуть мяч. Сетка крепится за стойки у боковых граней стола. Ракетки могут быть как фабричными, так и самодельными, мяч используется ярко оранжевого цвета, чтобы лучше было видно.

Обучение детей дошкольного возраста игре в настольный теннис проводится в три этапа: подготовительный, основной, закрепление и совершенствование навыков (игра по правилам). Занятия можно проводить как подгруппами, так и индивидуально, в помещении и на свежем воздухе.

На каждом этапе решаются определенные задачи, которые реализуются с помощью специальных средств, методов физического воспитания. Очень

важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий с мячом и ракеткой в зависимости от имеющихся у детей навыков.

**Подготовительный этап обучения** – самый сложный и длительный. На этом этапе дети не только знакомятся с игрой в настольный теннис и оборудованием, но и происходит сложный процесс овладения соотносящимися действиями с мячом и ракеткой. Ведущую роль играет демонстрация, которая обязательно должна быть подкреплена объяснением. Надо многократно показать детям на высоком уровне стойку, «хватку», выполнение «чеканки» и других упражнений с мячом и ракеткой. Учитывая особенности детей дошкольного возраста, рекомендуется проводить обучение в непринужденной, игровой, ненавязчивой форме и через игру поддерживать интерес к спорту. На занятиях используются специально подобранные игры и упражнения.

Приемы игры в настольный теннис для дошкольников обучают в следующей последовательности: держание ракетки (хватка), стойка теннисиста, его перемещение, изучение ударов и подач.

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

Занятия-тренировки по настольному теннису желательно делить на три части.

*Разминка.* Цель – разогреть мышцы, подготовить детей к освоению элементов пинг-понга. В разминку входят различные виды ходьбы и бега, имитационные движения, упражнения по развитию внимания, реакции, глазомера. Важно создать у ребенка положительный эмоциональный настрой.

*Основная* – направлена на освоение и усовершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и моральных качеств. Необходимо показать и объяснить детям «хватку» ракетки. Для овладения «хваткой» и привыкания к мячу и ракетке используются многочисленные подготовительные игры и упражнения: подбрасывание и ловля мяча (сначала двумя руками, одной рукой, затем – разными сторонами ракетки), перебрасывание мячей в парах и т.п. В упражнениях и играх с мячом и ракеткой совершенствуются функции равновесия, дети приобретают навык свободных действий с ракеткой, уверенность.

Обучение ударам по мячу необходимо начинать с их имитации. Имитационные упражнения являются обязательным условием достижения высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьезного отношения. Основным в имитации является систематическое повторение ударных движений. Каждодневная имитация позволяет усовершенствовать технику движений и тренировать мышцы рук, корпуса, ног, участвующие в игровых

действиях. В основную часть можно включить самостоятельное выполнение упражнений, формировать стремление к самостоятельным играм с мячом и ракеткой.

*Заключительная.* Цель – успокоить ребёнка. В эту часть включают спокойную ходьбу, упражнения на восстановление дыхания, малоподвижные игры и т.п.[1]

**Основной этап обучения** – ко второму этапу обучения нужно переходить тогда, когда дошкольник приобрел достаточные навыки действия с мячом и ракеткой. Приступая к нему, не следует забывать о закреплении уже имеющихся навыков (хватка, стойка, чеканка).

На этом этапе, ставятся задачи отработки выполнения действий с мячом и ракеткой, а так же обучение игре на столе, стойке у стола, перемещению у стола, удару толчком, передаче мяча, проводятся игровые упражнения на столе. Педагог многократно демонстрирует способы удара толчком, подачи, демонстрацию подкрепляет объяснением, но некоторые несложные элементы дети выполняют только по словесному указанию. Часто возникает необходимость оказания помощи детям (совместное выполнение упражнений).

Вначале обучают игре без сетки. Для удобства можно использовать две половинки стола как самостоятельные части. Предусматриваются и игровые упражнения с элементами соревнований. Для тренировки ударов (толчок, накат справа, накат слева) и подач можно применять специальные тренажеры «Удочка», «Перекладина», «Мишень-ловушка» и другие.

**Закрепление и совершенствование навыков** (игра по правилам). Основная задача этого этапа – овладение игрой по правилам.

Проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым частично можно посредством организации игры в настольный теннис, обеспечивающих гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка.

**Заключение.** Основной задачей физического воспитания является развитие гармонически развитой личности, которая будет являться патриотом своей Родины, ведь лишь тогда страна богата, когда, население ее здорово. Именно здоровье является показателем экономики страны и нации в целом. Здоровье — это богатство, данное нам природой его нужно беречь и поддерживать. Поддержать здоровье мы можем с помощью занятий физической культуры, начиная с детского сада. В дошкольных образовательных учреждениях, можно избрать такое средство физической культуры как настольный теннис, так как настольный теннис служит

укреплению здоровья ребенка, вырабатывает у него такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится для развития ребенка в целом.

### **Литература**

1. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О. М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.
2. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.: Адашкявичене Э.Й.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. - 416 с,
4. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с. – (Программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ») Прищепа С.С.