

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка- детский сад №2 «Сардана» с.Сунтар
муниципального района «Сунтарский улус (район)» Республики Саха
(Якутия).

ДОКЛАД
по теме «ТОП СПИН»

Выполнила: Максимова Т.В.,

воспитатель

В соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие» включает следующие приоритетные направления организации жизнедеятельности детей:

- овладение двигательной деятельностью, в том числе связанной с выполнением упражнений, овладение подвижными играми с правилами, формирование начальных представлений о настольном теннисе.
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа жизни.

В связи этим в детском саду, начиная со среднего дошкольного возраста, необходимо формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности.

Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Занятия физической культурой в детском саду не ограничиваются только занятиями. Тем более что в наш век, когда техника во многом заменяет человека, необходимо через занятия физической культурой и спортом поддерживать мышечную деятельность всего организма. Одним из наиболее эффективных способов повышения функциональных возможностей и спортивной работоспособности детей являются специализированные занятия спортом. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения, - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимающихся ранее другими видами спорта. Играть в настольный теннис могут дети не только разных возрастов, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения. Игра эта с успехом может использоваться в виде занятий физической культурой или тренировок, а также при занятиях с детьми с ослабленным здоровьем. Таким детям настольный теннис особенно полезен, т.к. способствует появлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности. Не менее важное достоинство настольного тенниса – это удивительная доступность в овладении основами игры. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятны ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока!

Настольный теннис – игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей широких масс. Десятки и даже сотни тысяч людей, которые случайно имели возможность приобщиться к этой игре, пытаются ее освоить, становятся ее приверженцами, ибо правило его просты, да и сама она представляется достаточно простой: нужно только перебить мяча на сторону партнера.

Однако перед тем, захочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, граничащем с искусством, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы, постоянных тренировок. Настольный теннис – один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства и прилежания.

Проблема:

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений. Результаты исследования заболеваемости детей подтверждают подверженность хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния здоровья.

Актуальность данной темы, заключается в том, что теннис доступен всем. В него играют как взрослые спортсмены, так юные. Играют в него как на спортивных площадках, так и в небольших помещениях.

Настольный теннис идеально соответствует всем требованиям современного времени: это и спорт, и польза для здоровья, и отдых. Регулярные занятия воспитывают у ребенка дошкольного возраста волевые и моральные качества, укрепляют здоровье и стремление к совершенствованию, настольный теннис – это развлечение, в высшей степени полезное для здоровья!

Цель:

Воспитание посредством игры в настольный теннис здорового и активного ребенка дошкольного возраста, умеющего преодолевать трудности и решать любые проблемы быстро и эффективно. Научить правильно держать ракетку, совершенствовать навыки владения ракеткой и мячом, способствовать развитию общей и мелкой моторики, проводить разнообразные упражнения.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- формирование правильной осанки

2. Развивающие:

- развивать быстроту силу выносливости гибкости ловкость
- развивать координационные способности
- развивать скоростные способности
- развивать восприятие мышления, память

3. Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и мотивацию к занятиям настольным теннисом;
- воспитать волю к победе;
- воспитать активную жизненную позицию.

Методы обучения:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях, медленный бег на время; челночный бег; прыжковые упражнения, упражнения с предметами (с набивными мячами), подвижные игры с мячом и без него, упражнения для развития равновесия, упражнения на координацию движений.

Практическая значимость заключается в том, что у детей посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшиться

здоровье, повышается двигательная активность, развивается физические качества (быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции, подвижность в суставах).

Польза занятий настольным теннисом для детей состоит в том, что с его помощью можно улучшить как крупную, так и мелкую моторику. В дополнении к этому, данная игра позитивно влияет на развитие у детей способности к рисованию, а также формирует красивый почерк. Настольный теннис позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений.

Что касается физических составляющих, то настольный теннис заставляет тратить много энергии, несмотря на свою кажущуюся простоту. Во время игры задействуется большое количество групп мышц. Прежде всего, это мышцы верхних и нижних конечностей, а также мышцы спины и брюшного пресса. Играя в настольный теннис, ребенок тренирует сердечную мышцу, а также развивает дыхательную систему. Игра в настольный теннис поможет ребенку развить такие физические качества, как ловкость, гибкость, быстроту и даже выносливость. Во время игры клетки организма уже на второй минуте начинают активно насыщаться кислородом. Настольный теннис воспитывает также психологические качества, например оперативность мышления, высокую концентрацию внимания, самообладание.

Планируемый результат:

Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих результатов:

1. У детей сформирована мотивация развития способностей через занятия настольным теннисом.
2. Сформировано эмоциональное отношение ребенка к занятиям в секции по настольному теннису.
3. Развиты двигательные способности детей и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах.
4. Сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
5. Выработаны четкие координационные движения.
6. Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
7. Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Использованная литература

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М: - CADEMIA, 2000.
3. Коротов И.М. Подвижные игры. – М: Физкультура и спорт, 1974.