

## **«Игра в настольный теннис — лучшее средство для физического развития детей»**

**Настольный теннис** – игра очень полезная для детского здоровья. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма, развивает крупную и мелкую моторику, внимательность, мышление, быстроту реакции, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, зрения. Играя в настольный теннис, дети постоянно следят взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. Такая тренировка для глаз поддерживает отличное зрение, снимает усталость.

Детей старшего дошкольного возраста можно научить играть в настольный теннис по упрощенным правилам. Игры эти строятся на разнообразных действиях с маленьким мячом (*шариком*) и ракеткой. Действия эти довольно сложные, поэтому важно, чтобы дети предварительно в отдельных играх научились попадать маленькой ракеткой по шарик, соразмерять силу удара, с тем, чтобы правильно посылать его на сторону партнёра по игре. В таких играх и упражнениях дети приучаются правильно держать ракетку, бросать и ловить шарик, ориентироваться в пространстве. У них развивается глазомер, ловкость, быстрота движений. Задержи шарик. Дети располагаются по кругу, присаживаются на корточки. Воспитатель стоит в центре круга. Он катит шарик ребёнку, называя при этом его имя. Тот, кого назвали, задерживает шарик и катит его обратно воспитателю. Воспитатель следит, чтобы дети катили шарик, а не подбрасывали. При повторении игры роль водящего могут выполнять дети.

**Шарик с горки.** Из кубиков и небольших дощечек устраивают 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие первыми берут по шарик для настольного тенниса, по сигналу воспитателя катят шарики с горки и бегут за ним (*вдоль левой стороны горки*). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполняют задание. Чтобы шарики не укатывались далеко, на расстоянии 3- 4 м. от горки из брусков строительного материала можно установить барьер.

**Докати до стены.** Из гимнастических палок делают два коридорчика шириной 40-50 см так, чтобы они доходили до стены. Дети становятся колоннами напротив них. Двое первых игроков подходят к заранее обозначенной линии и катят шарики по коридорчику, чтобы они ударились о стену и покатались обратно.

**Прокати – не урони.** Игра проводится в помещении или на веранде. Два стола один за другим придвигаются к стене. Ребёнок становится у края стола и катит шарик по нему так, чтобы он отскочил от стены, затем старается быстро поймать его, не давая упасть со стола, и передаёт товарищу. Игру можно проводить по подгруппам, подготовив для этого 2 - 3 игровых поля.

**Подбрось – поймай.** Дети становятся в две шеренги (на расстоянии 3 м, в одной шеренге у всех шарики. По сигналу воспитателя они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем

прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое. Игру при повторении можно усложнить: дети должны бросать и ловить шарик с хлопками, с поворотом вокруг себя, бросать его одной рукой, а ловить другой и т. д. Не дай шарик упасть. Дети становятся полукругом, у каждого из них ракетка и шарик. По сигналу воспитателя дети кладут шарик на середину ракетки и стараются как можно дольше удержать его.

Варианты:

- 1) Ударить шариком об пол и поймать его на ракетку после отскока.
- 2) Один ребёнок бросает шарик, другой ловит и старается удержать его на ракетке. Бросать можно разными способами: сверху, прямо на ракетку, с отскоком от пола.
- 3) Дети располагаются парами по обе стороны стола на расстоянии примерно одного шага. Один ребёнок бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Стоящий напротив, ловит его и отправляет обратно. Бросать можно рукой, а отражать – ракеткой.

**С ракетки – на ракетку.** Ребёнок держит в каждой руке по ракетке, на одной лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой находится шарик, скатывает его на другую. Перекатывать шарик с ракетки на ракетку надо несколько раз подряд

Варианты: Перекатывать шарик с ракетки на ракетку на ходу; встав парами, передавать шарик, скатывая его со своей ракетки на ракетку партнёра.

Поупражняйся у стены.

- 1) Направить ракеткой шарик в стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова направить ракеткой в стену;
- 2) Ударить ракеткой по шарик так, чтобы отскочив от пола, он ударился о стену, задержать шарик ракеткой;
- 3) Упражняться в игре с ракеткой и шариком парами.

Для игры в настольный теннис нужны прямоугольный стол, длина которого 2,7 м., ширина 1,5 м., высота 0,7 м., небольшие ракетки с короткой ручкой, сетка и теннисный мяч. Поверхность стола для настольного тенниса должна быть тёмной, так как на его фоне лучше выделяется белый мяч. На середине стола укрепляется невысокая сетка. Стол устанавливается на ровной, довольно просторной площадке, желательно в тени, чтобы в тёплую солнечную погоду дети не находились долго на солнцепёке.

Играть в настольный теннис можно вдвоём – один на один или вчетвером – двое на двое. Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы шарик, ударившись сначала о стол на стороне подающего, перелетел через сетку, не задев её, и ударился о стол на стороне принимающего. Мяч играющие подают поочередно по пять подач каждый.

<https://www.maam.ru>

Инструктор по ФК Павлова Н.М.