

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 228 «Голубка»
350078, г. Краснодар, ул. Тургенева № 146, тел./ факс (861) 220-57-51
E-mail: detsad228@kubannet.ru**

Консультация для родителей

**на тему: «Игра в настольный теннис, как
средство для физического развития детей»**

**Подготовила инструктор по
физической культуре
Битюкова А.А.**

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. Одно из самых полезных упражнений для глаз – это поочерёдно смотреть на предмет перед собой, а затем – в удалении. 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 упрощённым 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 шарiku, 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 шарiku для настольного тенниса, по сигналу воспитателя катят шарики с горок 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 горок 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 шарiku 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 шарiku 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.

Играть в настольный теннис можно вдвоём – один на один или вчетвером – двое надвое. 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 по очереди по пять подач каждый.

При организации условий для игры в настольный теннис следует придерживаться следующих требований: стол устанавливается на ровной, довольно просторной площадке, желательно в тени, чтобы в тёплую солнечную погоду дети не находились долго на солнцепёке.