

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 93»

Рекомендация для родителей

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

Составила:
Инструктор по физической культуре
Ващилина М.В.

Апрель, 2023



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 упрощенным правилам. Игры эти строятся на разнообразных действиях с маленьким мячом (*шариком*) и ракеткой. Действия эти довольно сложные, поэтому важно, чтобы ребенок предварительно в отдельных играх научился 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.

Докати до стены. Из палок делают два коридорчика шириной 40-50 см так, чтобы они доходили до стены. Ребенок подходит к заранее обозначенной линии и катит шарики по коридорчику, чтобы они ударились о стену и покатались обратно.

Прокати – не урони. Игра проводится в помещении. 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. Игру можно проводить с помощью взрослого.

Подбрось – поймай. Ребенок подбрасывает шарик перед собой вверх, ловит его двумя руками. Игру при повторении можно усложнить: ребенок должен бросить и ловить шарик с хлопками, с поворотом вокруг себя, бросать его одной рукой, а ловить другой и т. д.

Не дай шарик упасть. У ребенка в руках ракетка и шарик. Ребенок кладет шарик на середину ракетки и старается как можно дольше удержать его.

Варианты:

1) Ударить шариком об пол и поймать его на ракетку после отскока.

2) Взрослый бросает шарик, ребенок ловит и старается удержать его на ракетке. Бросать можно разными способами: сверху, прямо на ракетку, с отскоком от пола.

3) Взрослый и ребенок располагаются парами по обе стороны стола на расстоянии примерно одного шага. Взрослый бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Стоящий напротив, ребенок 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.

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 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.

