**«Обучение старших дошкольников элементам игры в теннис»**

Согласно ФГОС ДО программы по физическому развитию, используемые в дошкольных организациях, направлены на поиск новых перспективных подходов к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения. Программы основываются на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий. Использование современных технологий позволяют расширить спектр образовательных и воспитательных возможностей в рамках интеграции образовательных программ.

Знаете ли вы, что среди всех видов спорта настольный теннис занимает второе место по количеству затрачиваемой энергии? «Маленький» теннис действительно требует больших усилий, но также обладает большим количеством плюсов: от доступности в любое время года до бюджетности и развития как физических, так и умственных способностей ребенка.

Настольный теннис – это спорт, который обеспечивает всестороннее развитие человека. То есть развиваются определенные физические, умственные навыки, психологические качества личности, а это намного важнее простой натренированности организма к нагрузкам.

При игре в настольный теннис у детей осуществляется комплексное развитие:

* **Ловкости и быстроты реакции**. В зависимости от типа и силы удара скорость полета мяча может составлять до 170 км/ч. На реагирование и выполнение правильного подходящего движения имеются доли секунд. При постоянных тренировках ребенок становится ловким, повышается скорость реакции на любые внешние раздражители.
* **Вестибулярного аппарата**. Координация движения – одно из основных качеств, которые ребенок развивает с самого первого шага в своей жизни. За теннисным столом нужно не только следить за соперником и мячом, но и постоянно двигаться. Поэтому при игре обеспечивается развитие вестибулярного аппарата.
* **Выносливости**. Под выносливостью ребенка подразумевается скрытый ресурс организма, который может использоваться в тех или иных ситуациях без вреда для здоровья. Розыгрыш одного очка в профессиональном теннисе может занимать до 5-10 минут и более, и все это время спортсмены непрерывно двигаются. Развитие выносливости – это одновременно и тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной системы, мышц ног, рук, плечевого пояса, спины.
* **Крупной и мелкой моторики**. Для достижения какого-либо результата в пинг-понге требуется филигранное владение ракеткой. Положение ракетки постоянно меняется, и даже незначительные изменения при ударе приводят к совершенно другой траектории, вращению мяча. Развитие кистей рук – это развитие аккуратного почерка, что полезно для школы, аккуратности в целом при выполнении точных работ.
* **Офтальмологи советуют.** Улучшает зрение. Постоянная фиксация взгляда на непосредственно быстро двигающемся, удаляющемся, приближающиеся предметы (мяч) превращает игру в так называемую «зарядку» для глаз. Очень положительно влияет на зрение ребёнка. Уменьшает вероятность проявления близорукости и дальнозоркости, но если у ребёнка уже есть эти болезни, то постоянное посещение таких занятий делает эту болезнь менее выраженной.

Приемам настольного тенниса дошкольников следует обучать в такой последовательности: держание ракетки, изучение исходных положений, перемещений, уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола: подбрасывание и ловля мяча сначала рукой, затем разными сторонами ракетки. Технику игры можно освоить и закрепить, только многократно выполняя технические приемы в игровых условиях на столе, начиная с прокатывания мяча друг другу, далее перебрасывание мяча через сетку без ракеток. Основное – это удержать мяч на столе как можно дольше. Когда простые удары освоены, можно переходить к более сложным: отрабатывать подачи (один подает ракеткой, другой ловит без ракетки), далее отрабатываем удары.

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.

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

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

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

Для создания и удержания внимания у детей в настольном теннисе используются различные игровые ситуации, которые позволяют отработать какой-либо технический прием и содержащие в себе элементы игры. Дети всегда обожают игры и зачастую приходят на тренировку только из-за них. Игры полезно использовать на ранних стадиях обучению игре в настольный теннис. Ниже приведу примеры игровых упражнений для тренировок детей в настольный теннис. Можно изменять и совершенствовать эти игры в своих вариациях.

**5 вспомогательных игр и упражнений для детей в настольном теннисе**

**Бег по кругу с мячом на ракетке(«яичница на сковородке»)**  
Дети бегут по кругу в игровой зоне (возможно вокруг стола) с мячом, удерживая его на ракетке. Если мяч упал на пол, то он выбывает. Это продолжается пока не останется один игрок. Возможной вариацией может быть бег с набиванием справой/ слевой / поочередной стороне ракетки или бег приставными шагами.

**Минута ралли**  
Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

**Стенка на стенку**  
Формируются две команды по два человека (минимум). Сначала первые два игрока играют между собой розыгрыш. Проигравший игрок уходит и его место занимает следующий член команды (у второй команды игрок не уходит).

**Баскетбол-теннис**  
Дети пытается попасть мячом в цель расположенную на столе или пытается попасть в ведро, расположенное на полу. Тренировка точности и координации в игровой форме.

**Крикет-теннис**  
Нужны две команды с минимумом в три игрока каждая. Подающий бросает мяч руками из-за линии стола на стол, и первый игрок бьет по нему на противоположный угол. Высота броска должна быть около уровня головы. Очко выиграно, когда отбивающий игрок отбил мяч до противоположной стороны. Мяч проигран, если принимающий пропустил мяч или попал при ударе в сетку.

Если у вас активный и энергичный ребёнок и не важно, это мальчик или девочка, то настольный теннис, то, что нужно! Также ребёнок, который умеет мыслить аналитически, отлично справится с таким видом спорта и даже проявить определённые успехи в нём.

Ребёнок, который любит учиться, сосредоточен на поставленной пред ним задачи, умеющий идти до конца, упорно тренироваться и совершенствовать свои техники также сможет хорошо проявить себя в настольном теннисе.

Но также не стоит забывать о том, что у ребёнка, как и у взрослого человека, есть свои желания и предпочтения. Лучше сводите его и посмотрите, нравиться ли этот вид спорта ему если он категорически не хочет заниматься, то не нужно его заставлять, предложите что-то другое.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод: настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Литература:**

1. Байгулов, Ю. П. Основы настольный теннис [Текст] / Ю.П. Байгулов. - М.: Просвещение, 2005.
2. Байденко, И. В. Технологический подход к обучению детей 6 -7 лет игре в настольный теннис [Текст] / И. В. Байденко //Новое слово в науке: перспективы развития: материалы II междунар. науч.– практ. конф. (Чебоксары, 30 дек. 2014 г.)
3. Интернет песурсы.
4. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О. М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.
5. 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,