

Игры и упражнения с элементами настольного тенниса для детей

Детям в возрасте 2-3 лет:

1. Ладонью катаем мячик вперед-назад по поверхности стола, также вправо и влево, выполняем круговые движения (не только ведущей рукой).
2. Перекладываем мячик из одной руки в другую (как перед собой, так и за спиной).
3. Кидаем мячик об стол вниз и смотрим, как он прыгает, потом ловим его (можно предложить ребенку поймать двумя руками, затем одной рукой).
4. Катаем мячик по столу (сначала со взрослым, затем со сверстником).

Детям 4-5 лет:

1. Подбрасываем мячик руками вверх с последующей его ловлей (выполняем броски с различной высотой полета мяча: низкая, средняя и высокая).

2. Бросаем мячик об стол и ловим его двумя руками после одного отскока (затем усложняем - ловим одной рукой).

Следующие упражнения выполняются с ракеткой, поэтому особое внимание уделяем их технике: хватке ракетки, ее удержанию: ракетку держим за ручку, обхватываем тремя пальцами, указательный палец располагается на краю ракетки, большой палец обхватывает ракетку и находится на среднем пальце. Это положение ракетки называется «Европейская хватка».

Затем переходим непосредственно к выполнению следующих упражнений:

1. Располагаем ракетку перпендикулярно столу, катаем мяч по столу ракеткой (вправо, влево и вперед-назад).

2. Отходим от стола и ставим мяч на середину ракетки, несколько секунд стараемся удержать мячик на ракетке.

3. Мяч находится на середине ракетки, подбрасываем его вверх и ловим рукой.

Дети без особого труда овладевают этими элементами.

После изучения этих приемов приступаем к изучению более сложных действий с детьми старшего дошкольного возраста.

Детям 5-7 лет:

1. Располагаем мяч на середине ракетки и выполняем перемещения в пространстве (шаги вперед, назад, а также змейкой, обходя предметы).

2. Мяч расположен на середине ракетки, рука перед собой, выполняем полуприсед, присед.

3. Мяч находится на середине ракетки, выполняем повороты вокруг себя (сначала медленно, затем с ускорением темпа).

4. Удерживая мяч на середине ракетки, поднимаем одну ногу, согнутую в колене на 90 градусов, удерживаем равновесие тела и ракетки с мячом (также с поднятием прямой ноги вперед)

5. Подбрасываем мяч вверх и несколько раз отбиваем его ракеткой по направлению вверх.

6. Мяч ударяем об стол и после этого стараемся его отбить ракеткой.

7. С помощью ракетки ударяем мячиком и стараемся попасть по нарисованным мишеням на стене.

Эстафеты, подвижные игры с элементами настольного тенниса:

1. «Прокати мячик». Дети делятся на две команды и встают перед гимнастической скамейкой. Первые номера команд бегут к гимнастической скамейке, катят по ней ракеткой мячик, затем передают их следующим игрокам по команде. Так повторяется до тех пор, пока все дети в колоннах не прокатят мячи. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой и меньше всех уронившая мячей со стола.

2. «Ловкие ребята». Дети располагаются парами (на расстоянии 1 метра). Один ребенок бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись об пол. Стоящий напротив ударяет ракеткой по шарик.

3. «Лови мяч». Дети располагаются по кругу. Воспитатель стоит в центре круга. Он бросает мяч одному из детей. Тот ловит мяч и бросает обратно.

4. «Настольный теннис»

Дети стоят в колонне. В руках держат ракетки и мячи. Говорят, слова:

Мы ракетки в руки взяли,

Занимались и играли.

А теперь пришла пора,

Поиграть нам детвора!

После этих слов дети разбегаются, двигаясь в свободном направлении. По сигналу дети останавливаются и выполняют задание инструктора:

- Положить мяч на ракетку и удерживать его
- Положить мяч на ракетку, присесть, не роняя мяча.
- Положить мяч на ракетку, поворачиваться влево-вправо.
- Набивать мяч ракеткой.
- Упражнение на восстановление дыхания (мяч положить на пол, встать на четвереньки, дуть на мяч).

Желаем вам крепкого здоровья и отличного настроения!