

Методическая разработка «Игры с шариком и ракеткой»

Детей старшего дошкольного возраста можно научить играть в настольный теннис по упрощенным правилам. Игры эти строятся на разнообразных действиях с маленькими целлулоидным 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 на сторону партнера по игре. В таких играх и упражнениях дети приучаются правильно держать ракетку, бросать и ловить шарик, ориентироваться в пространстве. У них развиваются глазомер, ловкость, быстрота движений.

Игры с шариком можно организовывать на ровной, свободной площадке или в ненастную погоду на веранде, в зале. Для игр лучше иметь большое количество шариков, чтобы дети, желающие поиграть, не стояли в ожидании своей очереди.

1. Задержи шарик.

Дети располагаются по кругу, присаживаются на корточки. Воспитатель стоит в центре круга. Он катит шарик ребенку, 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.

2. Шарик с горки.

Из кубиков и небольших дощечек устанавливаются 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 шарик с горки и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются обегая горку с другой стороны. Передают шарик следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполнят задание. Чтобы шарик не укатывался слишком далеко, на расстоянии 3-4 м от горки из брусков строительного материала можно установить барьер.

3. Докати до стены

. Из длинных реек или гимнастических палок делают два коридорчика шириной 40-50см так, чтобы они доходили до стены. Дети становятся колоннами напротив них. Двое первых игроков подходят к заранее обозначенной линии и катят шарик по коридорчикам, чтобы они ударились о стену и покатались обратно. Откатившиеся от стены шарик

они передают следующим игрокам. Так повторяется до тех пор, пока все дети в колоннах не прокатят шарики. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Другой вариант. Дети, разделившись на команды, садятся на стулья или скамейки по обеим сторонам площадки, зала. Двое готовятся прокатывать шарики до стены, а другие двое встают у стены. По сигналу первые дети катят шарики, а стоящие у стены перехватывают их после отскока от стены и подбегают к исходной позиции для прокатывания. Место у стены занимает следующая пара и т. д.

4. Закати шарик.

Из строительного материала выкладывают на полу фигуры в виде ворот. Дети делятся на команды по числу ворот, каждому даётся по шарик. Дети по очереди катят свои шарики в ворота с расстояния 2-3м. когда они выполняют задание, подсчитывается количество шариков, попавших в фигуры. Выигрывает команда, закатившая в ворота большее число шариков. После этого шарики собирают, и игра повторяется снова.

5. Прокати - не урони.

игра проводится в групповой комнате, в зале или на веранде. два стола один за другим придвигаются к стене. Ребенок 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 передает товарищу. Игру можно проводить и по подгруппам, подготовив для этого 2-3 игровых поля.

6. Подбрось-поймай

. Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3м, в одной шеренге у всех шарики. По сигналу воспитателя они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящи 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. п.

7. Попади в окошко.

Дети становятся в две колонны по 5-6 человек по обе стороны гимнастической стенки (на расстоянии 1-2м). у первого ребенка одной команды в руках шарик. Воспитатель показывает, в какой пролет лестницы («окошко») надо перебросить его на сторону другой команды. По сигналу ребенок бросает шарик в «окошко» и уходит в конец колонны; ребенок с другой стороны ловит его или берет с пола (с земли, бросает обратно и тоже уходит в конец своей колонны.

8. 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: дать задание удержать шарик, пока воспитатель сосчитает до 5-6 и более; предложить положить шарик на ракетку и пройти с ним до черты на расстоянии 2-3м.

9. Поймай шарик на ракетку.

Ребенок сам подбрасывает шарик вверх ракеткой и старается поймать его на ракетку. Затем он старается отбить шарик вверх несколько раз подряд.

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

10. С ракетки на ракетку.

Ребенок 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 партнера.

11. От стены.

Ребенок становится лицом к стене в 1,5-2м от нее. В правой руке он держит ракетку, в левой- шарик. Мягко сгибая ноги, бросает шарик в стенку рукой, а ловит ракеткой, стараясь не дать ему скатиться. Вариант: ребенок ударяет шариком о стену немного сильнее, позволяет ему, отскочив от стены, удариться об пол, и только тогда ловит ракеткой.

12. 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) Ударом ракетки направлять шарик несколько раз подряд в стену, не давая упасть. Постепенно увеличивать силу удара и расстояние до стены.

4) Упражняться в игре с ракеткой и шариком у стены парами.

Настольный теннис

Для игры в настольный теннис нужны прямоугольный стол, длина которого 2,7м, ширина 1,5м, высота 0,7м, небольшие ракетки с короткой ручкой, сетка и теннисный мяч. Поверхность стола для настольного тенниса должна быть темной, так как на его фоне лучше выделяется белый мяч. На середине стола, поперек его, укрепляется невысокая сетка.

Ракетку надо держать так, чтобы можно было рукой, кистью совершить свободные и естественные движения. Ракетку берут в правую руку так, чтобы основание ручки находилось в вершине угла между большим и указательным пальцами. При ударах справа на поверхность ракетки опирается указательный, слева - большой палец.

Играть в настольный теннис можно вдвоем - один на один 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 ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Принимающий должен отбить шарик, когда он отскочит от стола. Принимать его с воздуха, т. е. до удара о поверхность стола, нельзя.

Мяч играющие подают поочередно, по пять подач каждый. По усмотрению воспитателя количество подач может меняться, как и счёт, - игра может не обязательно проходить до выигрывания 21 очка.

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