

«Мывкыд совмодан Сыктывкара челядьос 43 № видзанін»
школаодз велодан муниципальной съёмкуд учреждение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №43» г.Сыктывкара



Проект

«Теннис для всех»

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Мингалева Алена Николаевна

Сыктывкар,
2019

Тип проекта: информационный.

Сроки реализации проекта: краткосрочный.

Участник проекта: Дети подготовительной группы

Актуальность. Наш детский сад посещают дети с бронхо-легочной патологией и часто болеющие. Дети много времени проводят у телевизора, за компьютерами - все это приводит к гиподинамии, ухудшению состояния здоровья как физического, так и психологического. Лишь 4 ребят посещают спортивные секции. В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей. Всему этому способствую спортивные игры, а в частности – настольный теннис. Благодаря выразительной демонстрации своих спортивных увлечений и достижений, взрослые могут привлечь внимание детей к главному в спорте. Скорость, ловкость, выносливость, гибкость - вот основные качества, на развитие которых направлена игра в теннис.

Цель проекта:

приобщение детей к здоровому активному образу жизни, развитие положительной мотивации к занятиям спортом.

Задачи проекта:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
2. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (скоростно-силовые, координационные и др.);
3. Удовлетворять потребность детей в движении;
4. Воспитать здорового, физически и психически развитого дошкольника с активной жизненной позицией, осознано относящегося к своему здоровью.

Гипотеза:

Если игра для детей имеет исключительное значение то, я предполагаю, что включение в образовательный процесс физического развития дошкольников игр с элементами спорта, будет способствовать повышению интереса к занятиям физической культуры, а также улучшению физической и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста.

Целевые ориентиры:

1. Дети приобретут знания об оздоровительном значении занятий физической культурой. Дети получают знания о технике безопасности, о видах двигательной активности в режиме дня, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и игр с элементами спорта (теннис) и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. У детей разовьется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к родному Отечеству, к другим людям.

Реализация проекта.

Этапы работы по проекту	
1 этап подготовительный	<u>Задачи:</u> Познакомить детей с историей и правилами игры; создать у них целостное представление об игре настольный теннис. Формы работы: 1. Стартовый мониторинг с целью определения имеющихся умений, навыков. 2. Информация родителей о предстоящей деятельности. 3. Подбор игровых упражнений по обучению детей элементам настольного тенниса. 4. Разработка перспективного планирования.
2 этап практический	<u>Задачи:</u> Учить выполнять элементы техники настольного тенниса. Формы работы: 1. Проведение занятий по разработанной технологии. 2. Работа с родителями по заданной теме.
3 этап заключительный	<u>Задачи:</u> Закрепить технику элементов настольного тенниса. Стимулировать к самостоятельному выполнению движения в целом, создать возможности для его применения в играх на столе. Формы работы: 1. Итоговый мониторинг, с целью определения уровня развития физических качеств, ОФП, выполнения элементов тенниса. 2. Организация спортивных мероприятий с детьми, спортивно - массовых мероприятий с родителями.

Программный материал

Настольный теннис	
Задачи	
1.	Познакомить с игрой в настольный теннис, историей ее возникновения, разучить правила игры, познакомить с оборудованием и инвентарем.
2.	Разучить элементы техники игры в настольный теннис: стойка, перемещение, подача, удары
3.	Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер; формировать стремление достигать положительных результатов.
1. Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая)	
1.	«Найди свой цвет» (бег под музыку, во время остановки выполнить построение).
2.	«Вышло солнце из-за реки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча).
3.	«Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись за руки, спиной вперед).
4.	«По кочкам» (прыжки). «Серпантин» (бег между игроками)
5.	«Перенеси мячик» (поочередно переносить мячики из обруча в обруч). Чья команда быстрее перенесет мяч в последний обруч.
6.	«По мосту» (прокатывание мяча по скамейке)
7.	
8.	«Перекажи быстрее» (проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча)
9.	«Ручей» (бег, взявшись за руки). «Вместо скакалки» (прыжки с обручем).
2. Техничко – тактическая подготовка	
1.	«Подбрось - поймай» (ловля мяча).
2.	«Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, с одним и двумя мячиками).
3.	«По скамейке» (отбивание мяча от скамейки)
4.	«От скамейки» прокатывание мяча по полу с отскоком от скамейки.
5.	«Пронеси - не урони» (нести мячик на ракетке).
6.	«Подбей – не урони» (подбивание мячика на ракетке).
7.	«Будь ловким» (подбивание мячика на ракетке одной и другой стороне).
8.	«Прокати на столе» (прокатывание мяча друг другу в паре)
9.	«Меткие стрелки» (бросание и ловля мячика от стенки).
10.	«Чок-чок» (на столе перебрасывание через сетку)
11.	«Поддай» (игра на столе – один подает ракеткой, второй ловит без ракетки)
12.	«Удар» (игра на столе – один подает без ракетки, второй отражает ракеткой)
13.	Игра «Настольный теннис»
3. Нравственно – волевая подготовка (тематика бесед с детьми)	
1.	«Как подавать и как отражать».
2.	«Что нужно, чтобы побеждать.»
3.	«Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры теннис».
4. Игры во дворе, домашние задания	
1.	Отбивание мяча о стенку разными способами.
2.	Бросание мячика в мишень.
3.	Кто дольше? Отбивание мячика от ракетки разными способами.
5. Беседы с детьми	
«Откуда пришел настольный теннис», «Из чего сделан мячик?», «Кто подает мяч и кто выбирает поле?», «Что можно и чего нельзя в настольном теннисе?», «Играем вместе»,	

«Чемпионы тенниса».	
6. Участие в соревнованиях	
1.	Участие в соревнованиях детского сада между детьми подготовительных групп.
2.	Участие в спортивных соревнованиях совместно с родителями.

Правила игры:

Играть в теннис можно вдвоем (один на один) или вчетвером (двое надвое). Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол на стороне подающего, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Принимающий должен отбить мяч, когда он отскочит от стола. Принимать с воздуха не разрешается.

Мячи играющие подают по очереди, по 5 подач каждый. Подавать мяч на другую сторону надо так, чтобы партнер не смог правильно отбить его. Каждая ошибка одного играющего приносит очко другого.

Ошибки: 1) неправильно подаст мяч;

2) коснется мяча с лета (мяч не коснулся стола) ракеткой или кистью руки, держащей ракетку;

3) отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность стола на стороне противника;

4) отражая мяч, коснется его ракеткой более одного раза;

5) отразит мяч рукой;

6) не успеет правильно отразить мяч.

Счет ведется до 11, при перевесе счета не менее чем в 2 очка. Игра идет в 5 партий.

Продукт деятельности:

- Организация игры в теннис среди детей подготовительных групп.
- Создание альбома с фотографиями и рисунками детей по данной теме.
- Совместное мероприятие с родителями «Теннис для всех».
- Создание фотоальбома в группе в Контакте.

Литература.

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М:1992
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» М «Владос»:1999
3. Дмитриенко Т.И. «Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста» - Киев:1983
4. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми» - М: 1989
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М:1985