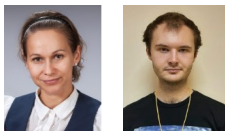




НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ДОО ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ



ГБДОУ детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга,
инструктор по адаптивной физической культуре

ГБДОУ детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга,
инструктор по физической культуре



Настольный теннис (также при обозначении этого вида спорта употребляется название **пинг-понг**) – спортивная игра, которая основана на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой, регламентируемая определёнными правилами. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.



При обучении детей игре в настольный теннис необходимо:

- Изучить существующие практики работы с детьми с ОВЗ;
- Провести анализ ресурсов ДОО;
- Подготовить адаптированную программу дополнительного образования;
- Изучить специальные методы обучения и воспитания, возможности использования дидактических материалов и технических средств в зависимости от вида нарушения здоровья;
- Оценить возможности проведения групповых и/или индивидуальных адаптированных занятий по настольному теннису с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей с ОВЗ; учет показаний и противопоказаний врачей к занятиям физическими упражнениями;
- Выявить вариативность проведения занятий с детьми с ОВЗ: учет особенностей развития и возможностей детей.



Разработан логотип.



Обучение настольному теннису разделено на этапы освоения:

1. Ознакомление/знакомство, освоение техники;
2. Закрепление техники;
3. Совершенствование техники (веселые старты).



Проводимые по настольному теннису занятия имеют **структуру**:

1. Разминка;
2. Упражнения общей и физической подготовки (метание, бег, прыжки с места и др.);
3. Получение практического опыта (тактика игры, техника игры, способы держания ракетки (хватки), стойки и перемещения, обучение ударам, подачи, накаты, подрезки и пр.);
4. Спортивная игра;
5. Подведение итогов/закрепление полученных знаний.

Систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, укреплению крупных мышц рук, плеч, ног.