

## *Настольный теннис и здоровье.*

- Настольный теннис развивает ловкость, глазомер, гибкость, внимание и реакцию.
- Благодаря развитию реакции, наш мозг учится ещё быстрее управлять телом.
- Настольный теннис прекрасная гимнастика для глаз.

## *Актуальность*

*Дети в дошкольном возрасте легко осваивают упражнения любой сложности.*

*Систематические занятия настольным теннисом дают детям не только физическое здоровье, умение владеть техникой игры, но и развивают волю, целеустремлённость, дисциплинированность, ответственность и взаимовыручку.*

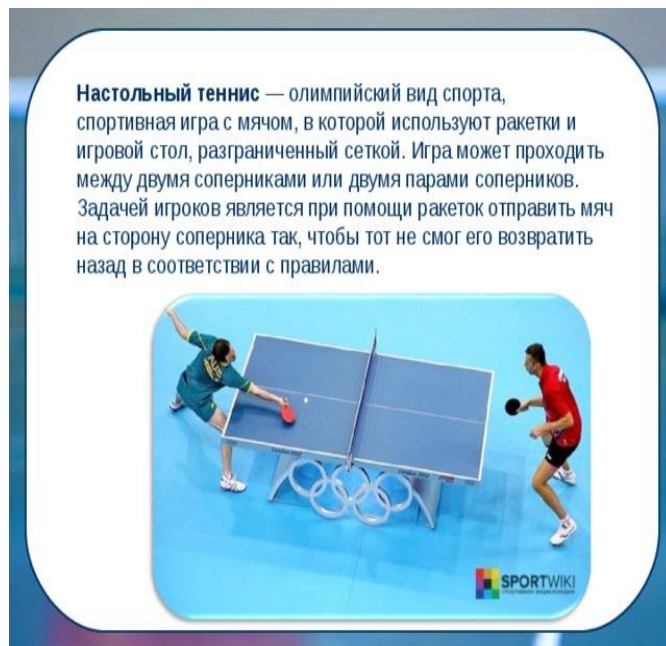
Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение

«Детский сад № 390»

г. Перми

Реализация программы  
дополнительного образования для  
детей старшего дошкольного возраста  
6-7 лет  
по физическому развитию  
«Играем в теннис»

*Обучение детей элементам игры в  
настольный теннис.*



**Настольный теннис** — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами.



МАДОУ «Детский сад № 390»

г. Перми, ул. Вильямса, 47

Тел./ факс: 274-60-06

## **Что такое настольный теннис?**

**Настольный теннис** (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам.



Инструктор по физической культуре:

Игнатова Татьяна Николаевна.

*Цель программы:*

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни через постепенное, последовательное обучение детей старшего дошкольного возраста разнообразным элементам спортивной игры - теннис.

*Программа кружка*

*«Играем в теннис»*

*решает следующие задачи:*

- Познакомить детей с историей возникновения игры.
- Обучать детей правильному хвату теннисной ракетки, подаче, приёму мяча в игре.
- Учить детей отбивать мяч на ракетке стоя на месте и в движениях: ходьба, приседание, поворот ракетки кистью руки.

*Кружок «Играем в теннис»  
проводится два раза в неделю:*

**понедельник, вторник.**

*Длительность занятия составляет:*

**30 минут.**

*Количество детей на занятии:*

**10 человек.**

*Спортивная форма:*

**футболка, шорты,  
кроссовки или кеды.**

*Руководитель кружка:  
«Играем в теннис»  
инструктор по физической культуре  
высшей категории*

*Игнатова Татьяна Николаевна*

**• Этапы реализации программы:**

- Реклама и запись с целью выявления желающих посещать кружок (сентябрь)
- Общее родительское собрание. Презентация работы кружка «Играем в теннис» (сентябрь)
- Мониторинг двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста (октябрь). Выявление уровня освоения детьми элементов спортивной игры в теннис.
- Рекомендации воспитателям и родителям (октябрь)
- Создание дополнительной развивающей среды в группах (в течение года)
- Практическая деятельность по реализации программы (сентябрь – май)
- Повторный мониторинг (май)
- Итоговое занятие для родителей (май)