Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис для дошколят» имеет спортивно – оздоровительную направленность, укрепляет здоровье детей и развивает физические качества: ловкость, быстроту и координацию движений, выносливость.

Актуальность программы «Настольный теннис для дошколят» определяется интересом к данному виду спорта, заинтересованностью родителей. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, общему физическому развитию, воспитанию нравственно- волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры ЗОЖ. Непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к настольному теннису устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Основное отличие предлагаемой программы от занятий по физической культуре в том, что занятия по Настольному теннису возможны для детей с различным уровнем физической подготовки, основаны на заинтересованности детей в овладении данным видом спорта.

Целью программы является развитие физических качеств, двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительная: сохранять и укреплять жизненно – важные органы и системы организма, формировать навыки правильной осанки.

Образовательная: научить навыкам игры в настольный теннис посредством игровых упражнений.

Воспитательная: воспитывать организованность, активность на занятиях по настольному теннису, формировать устойчивый интерес к данному виду спорта.

Программа создана для детей 3-7 лет и рассчитана на два года. Организованная деятельность проводится два раза в неделю, максимальная численность групп не более 10 детей.