

*Ежемесячный журнал
для любознательных родителей
воспитанников МАДОУ № 6*

**№ 6
2017**

“СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП”



**Инструктор по физической культуре
Морозова Г.А.**

В номере:

**** «Веселый мяч»***

(с использованием фитнес технологии - футбол-гимнастика)

**** Спортивный праздник: «Хочется мальчишкам в Армии служить»*** (с участием сильной половиной – пап)

20.02.2019. в 16.00 группа общеразвивающей направленности «В»

21.02.2019. в 16.00 группа компенсирующей направленности «М»

22.02.2019. в 16.00 группа общеразвивающей направленности «З»



«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

(с использованием фитнес технологии - футбол-гимнастика)

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье это необходимая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей. Они стали более ленивы и не представляют себе времяпровождения без телевизора и компьютера.

Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов.

Особенностью данного курса является использование на занятиях одного из снарядов: удивительные чудо-мячи – **фитболы**.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах. Различные цвета по разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

Вибрация активизирует регенеративные процессы. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Занятия не имеют строго очерченной трехчастной формы, не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладают множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание, разные виды ритмичных хлопков), звукоподражание, также различные игры с развернутым речевым содержанием, проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания. Это занятия по ритмо - пластике. Упражнения выполняются в сопровождении детских песен, движения соответствуют текстам песен.



