

Март 2021г.

Секция «Хоппи - болл аэробика» представляет

«Мячик мой, лети высоко,
Мячик мой, лети далеко,
По полу беги скорей,
Скок об пол, смелей, смелей».

Такой девиз у ребят секции «Хоппи – болл аэробика». Дети постоянно занимаются с большими гимнастическими мячами и умеют делать с ними и на них много интересного.

В среднем возрасте всё познается через игру и подражательные упражнения. Например, мы превращаемся в «бегемотиков»: берем толстые животики и начинаем отбивать мячи. Сначала учимся отбивать двумя руками «ручки дружат», по мере освоения - правой, левой рукой. Делаем всевозможные прокатывания, обкатывания разных предметов, а это не очень просто, учитывая, что мячи большие, а дети маленькие и еще не очень координированы. Сидя, лежа на мяче, сидя за мячом, мы превращаемся то в лисичку, то в лягушонка, страуса, змею, бабочку и т.д. Так, постепенно, в игре ребята учатся держаться на мяче в разных положениях и становятся более ловкими, более координированными, причем в любом положении тела нужно сохранять правильную осанку.

После веселых упражнений обязательно проходит интересная игра. В каждой игре нужна ловкость, скорость и даже хитрость. Например, в игре «Зайцы в огороде» зайчата должны обхитрить огородника и стащить «капусту», большие мячи. А в игре «Воробей и комарики» воробей ловит комаров, а они должны быстро улететь, чтобы их не съели. Вот такие веселые и в тоже время полезные занятия.

В старшем дошкольном возрасте тренировки становятся серьезней, задания сложнее. Мы уже не просто так отбиваем мяч, а, например, двигаясь спиной вперед, или мяч стоит на месте, а дети, отбивая, двигаются в правую или левую сторону, отбивают правой или левой рукой, а может, двигаются боковым галопом, а может быть, продвигаются на мяче с подкруткой. Ребята с радостью занимаются, ведь мяч, это весело, это ярко, это интересно. Дети представляются силачами и соревнуются в броске больших мячей, кто дальше. Тренируются, бросая мячи в цель, сбивая мягкие цилиндры «колбаски», или прокатывают мячи, проходя с ними различные препятствия.

Иногда дети отдыхают от мячей и проходят различные полосы препятствий, которые выстраивает для них руководитель секции Андреева Ирина Геннадьевна, а еще бывают занятия в тренажерном зале, там можно

провести тренировку на тренажерах, массажных дорожках, покататься на самокатах.

Да, да, вы не ослышались, ребята катаются на самокатах и, конечно, учатся соблюдать правила. Едем только по правой стороне, посреди дороги не тормозим и не останавливаемся, на встречную полосу не выезжаем. Останавливаться и тормозить можно только в конце коридора. Вот так в игре мы изучаем правила дорожного движения.

А еще, недавно нам установили скалодром, теперь дети могут тренироваться и одновременно развивать такие физические качества, как сила, ловкость, смелость, и ребята этому очень рады. Все новое, это всегда интересно и весело.

Все занятия проходят с соблюдением техники безопасности, обязательной страховкой и очень интересно, эмоционально. Мы очень надеемся, что запреты и ограничения скоро снимут, и мы сможем пригласить всех желающих на наши занятия.

















Мяч - это радость!





































































































