

Все дети- дошкольники много двигаются, все дети - дошкольники много играют. Через движение и игру дети познают окружающий мир, а мы, взрослые, им в этом помогаем. Именно движение и игра стоят в основе секции «Хоппи – болл аэробика». «Что это такое?», - спросите вы. Это гимнастика на больших гимнастических мячах. Яркие разноцветные мячи, музыка, спортивные упражнения и игры- все это очень любят наши дети. Но не думайте, что все так просто. В среднем возрасте это различные подражательные движения на мяче, такие как: «лисичка», «лягушка», «бабочка», «медвежонок», «крокодил», «паучок» и другие, веселые игры «Воробей и комарики», «Зайцы в огороде», «Мишка бурый», «Вокруг домика хожу»... Кроме этого, множество различных упражнений на мяче и с мячом доступно детям этого возраста: ребята выполняют различные прокатывания мяча по прямой, змейкой, отбивание мячей на месте и в движении, сед на мяче, покачивания и прыжки с продвижением.

В старших и подготовительных группах занятия постепенно усложняются, ведь дети становятся более умелыми, ловкими, быстрыми. На мячах и с мячом ребята выполняют упражнения на координацию, ловкость, скорость, упражнения с элементами акробатики. Игры тоже усложняются: «Елочки, гномик и ветерок», «Дельфины на льдинах», «Живой мячик», «Рыбаки и рыбки» и мн. другие.

Мамы и папы часто удивляются сложности упражнений, а дети их с легкостью выполняют.

Надо обратить внимание, что занятия на больших мячах очень полезны для здоровья: укрепляют осанку, тренируют сердечно - сосудистую систему ребенка, а главное доставляют много положительных эмоций и радости нашим детям.

Обязательным условием стало проведение открытых отчетных мероприятий для родителей. Традиционно на них приходит очень много желающих. В этом году отчетные мероприятия прошли во всех группах, все остались довольны умениям своих ребят.









