

Май 2020г.

Подружились мы с мячом

Какие эмоции у вас возникают при предложении поиграть с мячом? Задумались? Мне кажется, долго думать не нужно, конечно, положительные. Все знают, что мяч - это весело! С мячом играют взрослые и дети. С мячом любят играть даже наши любимые домашние животные - кошки и собаки. А все потому, что это не только весело, но и полезно для здоровья. Играя с мячом, мы двигаемся, развивается мелкая моторика, координация, ловкость, повышается настроение. Недаром огромное количество игр придумано с мячом, в мяч играют во всем мире. Это и олимпийские виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, этот список очень большой, и просто дворовые и подвижные игры.

Воспитанники «Теремка» не исключение. Наши ребята обожают физкультурные занятия, а, когда на занятии игры и упражнения с мячом, это всегда интересно и весело. Все знают, что в «Теремке» много лет успешно работает секция «Хоппи - болл аэробика» под руководством инструктора по физической культуре Андреевой Ирины Геннадьевны. Ребята разных возрастов, от среднего до подготовительного, посещают дополнительные занятия и очень их любят.

Средний возраст всегда самый непростой в обучении. Дети вроде уже не маленькие, но еще и не большие. Игровые приемы для малышей уже не подходят, но и как со старшими еще нельзя, недостаточно опыта и недостаточно развита координация. Как найти золотую середину, знает Ирина Геннадьевна. В начале года мячи кажутся ужасно большими и тяжелыми для среднячков. Начинаем их осваивать: прокатывать по прямой, закатывать в ворота, перекатывать друг другу, обкатывать различные ориентиры, катать спиной вперед. Начинаем тренировать силу рук и координацию, поднимая мяч на уровень груди и отбивая его от пола, поднимая над головой и бросая мяч в даль, забрасывая мяч в обруч, расположенный на уровне поднятых рук ребенка. Так постепенно тренируется мышечная сила, координация, развивается внимание. С ребятами разучиваются любимые подражательные упражнения на мячах и с мячом, такие как: лисичка, паучок, страус, лягушка, змея, крокодил, аист и другие. И, конечно, мы играем в подвижные игры с большими мячами, закрепляя при этом все разученные упражнения и заряжаясь положительными эмоциями. Так постепенно, занимаясь с мячом, мы укрепляем свое физическое и психическое здоровье, подрастаем, и к концу года мячи уже не кажутся нам такими огромными и тяжелыми, мы с ними подружились.

Ну а в старшей группе уже свои задачи, а это уже совсем другая история...









