КАК РАЗВИТЬ У ДЕТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последние годы число здоровых детей уменьшилось в пять раз. В связи с этим одним из путей решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол – гимнастикой. Программы по фитбол – гимнастики уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильнай анализаторы. В нашем детском саду практикуется такой кружок уже несколько лет.

Целью работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья. В соответствии с этой целью поставлены задачи:

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно – психического развития;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально – волевой сферы;
* Развитие мелкой моторики речи;

Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятие кружка проводиться один раз в неделю. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятие проходит под музыкальное сопроваждение.