Инструктор по физической культуре

Дементьева Валентина Михайловна

 МАДОУ «ЦРР – детский сад № 13»

**Кружок «Живые мячи» как разновидность двигательной активности в физическом развитии дошкольников.**

 Двигательная активность – это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом, а также повседневная деятельность, активные виды отдыха и развлечений, спорт.

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.

 Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

 Двигательная активность детей дошкольного возраста– это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. Она должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма.

 Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность ребенка в движении. Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, нормализует деятельность отдельных органов и функциональных систем, формирует личностные качества.

 **Недостаток двигательной активности ведет к**:

- росту заболеваемости организма;

- снижению показателей физического развития;

- гиподинамии;

- избыточному весу.

 Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направлена на укрепления здоровья детей. В настоящее время усиленно развивается оздоровление детей непосредственно в образовательных учреждениях: отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с профилактической направленности, как на занятиях, так и в повседневной деятельности. Актуальность и целесообразность повышения двигательной активности детей связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается рост функциональных отклонений, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активностиухудшение состояния здоровья, физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормальногоформирования и развития.

 Существенный фактор действия физических упражнений – повышение эмоционального тонуса. Во время проведения нетрадиционных, оздоровительных занятий у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

 В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора физического, интеллектуального и эмоционального развития ребенка. С целью повышения двигательной активности детей их оздоровления и профилактики различных заболеваний у детей, в работе нашего ДОУ используются нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы в современных условиях.

 Одной из дополнительной работы по двигательной активности является проведение кружка «Живые мячи». Кружок проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня 30 минут.

 Цель: Удовлетворение естественной биологической потребности у дошкольников в движении, всестороннее физическое развитие детей.

 Задачи

1. развивать общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве.

2. Формировать эмоционально – волевую сферу.

3. Развивать глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции.

4. Развивать мышечную силу.

5. Разучить и применять на практике игры и упражнения с мячом.

 Дети посещают кружок 2 года – старшая, подготовительная группа. В нашем детском саду 5 групп компенсирующей направленности (дети с диагнозом ТНР) и 45 детей с диагнозом ЗПР, УО. Все дети выбранной группы посещают занятие, не зависимо от диагноза. Дети компенсирующей группы естественно усваивают материал намного медленнее,чем дети общеобразовательной группы и работа ведется разными методами. При диагностике учитывается диагноз ребенка, либо результаты сравниваются с поставленной нормой, соответствующей возрасту ребенка на начало и конец года, либо результаты самого ребенка на начало и конец учебного года, научился ребенок подбрасывать мяч вверх и ловить уже хорошо, причем в нашем случае за 2 года. Самое главное он получал дополнительную двигательную нагрузку и развивался физически, а значит оздоравливался.

Практику проведения дополнительной двигательной активности провожу уже несколько лет и в связи с тем, что мир не стоит на месте – модернизация происходит в моих занятиях постоянно.На данный момент я использую 9видов мячей. основные мячи – это большой резиновый мяч(накачиваю 2 раза в год),большой резиновый не накачивающийся, малый резиновый (постоянно требуется замена, очень быстро выходят из строя, 2 года срок годности), Дополнительные мячи: каучуковые, теннисные (малый, средний), массажные средние, фитболы, Су –Джоки.

 Так как такой вид активной деятельности провожу не первый год, постоянно приходится модернизировать занятия, придумывать интересные приемы. Занятие состоит из игр и упражнений с мячами разного диаметра и материала, существует картотека игр и упражнений, разработаны схемы на различные движения с мячом, по которым дети самостоятельно тренируются. С некоторыми детьми ОВЗ, чтобы они не сильно отставали, друг от другапроводятся индивидуальные занятия по работе с мячом. Только путем многократных повторений дело продвигается вперед маленькими шагами. Общеобразовательные группы осваивают,конечно, быстрее, но ненамного особенно в первый год обучения, т.к. пол группы посещают логопункт и развитие мелкой и общей моторики, координации тоже отстает от нормы.

Я предлагаю вашему вниманию, как разнообразить упражнения с мячом, в зависимости от физического развития детей.

**Игры и упражнения с мячом для детей подготовительной группы детского сада.**

1. Броски двух мячей одновременно, 1 ребенок бросает 2 руками снизу, второй ребенок сверху
2. Бросок мяча вверх под левой (правой) ногой
3. Наклониться вперед и с разгибанием туловища и рук выполнить бросок вперед – вверх
4. Присесть, мяч перед грудью, локти в стороны, разгибая ноги и руки выполнить бросок вверх – вперед
5. Бросок мяча об пол с отскоком от стены, об пол и поймать
6. Из положения, сидя на полу лицом к стене, бросок об стену, об пол и поймать
7. Из положения, лежа на полу бросок об стену и ловля
8. Мяч в правой руке, бросок под ногой, одновременно, делая мах правой ногой, и ловля левой рукой
9. Мяч за головой, бросок мяча из-за головы вверх – вперед и ловля 2 руками вверху
10. Стоя на 1 колене, мяч перед грудью бросок мяча вверх и ловля в основной стойке
11. Подбросить мяч вверх из основной стойки и поймать его в положении сидя
12. Подбросить мяч вверх, быстро присесть, коснуться пола и поймать мяч в основной стойке
13. Упор, лежа на предплечьях, мяч зажат между стопами, сгибание и разгибание ног
14. Лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между стопами, сгибание – разгибание ног вместе с мячом
15. Сидя, ноги вместе, руки за головой, мяч на полу около ног, перенос прямых ног через мяч вправо – влево
16. Лежа на спине, мяч за головой, наклон вперед, мяч между стопами
17. Лежа на спине, мяч впереди, приподняв туловище (опираясь на лопатки и стопы) обводить мяч вокруг тела
18. Лежа на спине, руки в стороны, мяч зажат между стопами, переход в сед, с одновременным сгибанием ног, подтягиванием их к туловищу и захватом руками голеней (группировка)
19. Стойка на левой ноге, правая на мяче, руки - на поясе. Прыжки на левой ноге вокруг мяча, с опорой на правую ногу. То же самое на правой ноге в другую сторону
20. Передача мяча назад «Волной» Команды выстраиваются колоннами, у капитанов по мячу. По сигналу первый передает мяч назад между ногами, второй над головой, третий между ног7ами, и так до последнего в колонне, выигрывает команда, закончившая передачу первой
21. Передача мяча над головой назад и вперед, в положении сидя
22. Бросок мяча об пол из основной стойки и ловля, быстро присесть и поймать у самого пола
23. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча
24. Стойка ноги на ширине плеч, в затылок друг к другу на расстоянии большого шага, первый партнёр, стоя впереди держит мяч внизу. Затем поднимая мяч вверх, и наклоняясь назад, передает его своему партнёру. Второй, приняв мяч вверху, опускает его вниз и передает его снова в руки первого, который так же выполняет наклон вперед и принимает мяч.