

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №8 «РЯБИНКА»
ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

"Хула-хуп - мой лучший друг..."



Подготовил: воспитатель Лыфарь М.А.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», в результате: увеличивается статистическая нагрузка на определенные группы мышц; снижается сила и работоспособность мускулатуры; нарушаются функции организма.

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развитию двигательной активности в течение дня, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.



Для всестороннего развития ребенка необходимо применять упражнения как на развитие интеллекта и психических процессов, так и физические упражнения. Одним из распространенных приемов для физического развития детей являются упражнения с обручем.



Игры с обручем способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости...



«Попади в круг»

Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.



«Перекинь мяч через обруч».

Цель: закреплять технику передачи и приема мяча в парах через обруч.

Развивать глазомер, точность.



«Радуга»

Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать ритмичность. Закреплять цвета.



«Юла»

Цель: развитие мышцы кисти рук.

**Если обруч на руке кручу,
Мышцы рук я укрепить хочу.**



«Догони обруч»

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, умение реагировать на сигналы.



«Вертушка»

Цель: развивать скоростно-силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелким мышечных группах.



«Пропеллер»

Цель: развитие мышцы кисти рук, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, быстроту и ловкость.



«Лошадки»

Цель: развивать умение детей двигаться за ведущим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди.



Двигательная активность ребенка часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности.

При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала их двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям детского организма.

