Использование оздоровительной технологии

фитбол-гимнастика в ДОУ.

Одна из актуальных задач современной педагогики- развитие и улучшение здоровья детей в процессе обучения в ДОУ.

Одной из таких эффективных форм работы с дошкольниками являются занятия с фитболами. С помощью мячей - фитболов у детей улучшается самочувствие, осанка, у детей на занятиях с фитболом поднимается настроение. Упражнения на фитболе способствуют развитию мышц и формирует выносливость и гибкость. Такие занятия на фитболах положительно влияют на координацию движения, вестибулярный аппарат и равновесие ребенка. Занятия с мячом использую на физкультминутках, к5ак элементы физкультурного занятия.

Для занятий с фитболами подбирается музыка, с которой упражнения дети выполняют с радостью. .Большое внимание отвожу подвижным играм, где также использую фитболы (мячи).

От здоровья детей зависит их умственное развитие, их мировоззрение.

