

Мастер-класс
***«Фитбол-гимнастика для
малышей***

**Разработала: старший воспитатель
МАДОУ детский сад № 79
Старик Е.И**

Фитбол (fit - оздоровление, ball-мяч)
- гимнастический мяч, используемый в
оздоровительных целях.



Начнем с актуальности...

Увеличение процента детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

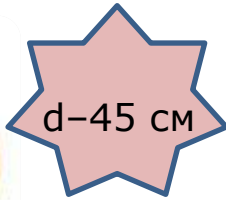
+

Первая задача ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Каким должен быть фитбол?



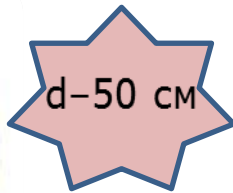
**3-4
года**



d-45 см



**5-6
лет**



d-50 см



6-7 лет

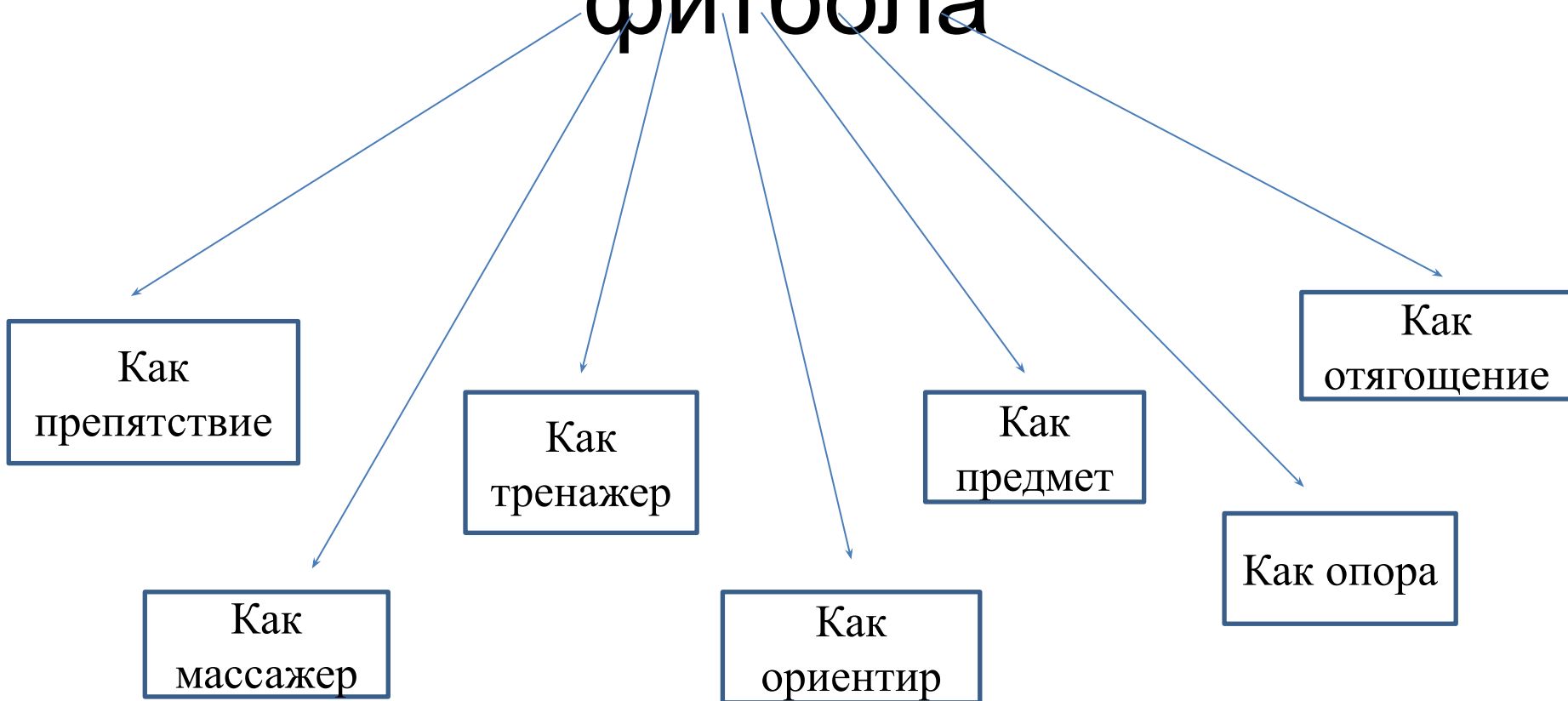


d-55 см

Для занятий с детьми
дошкольного возраста
мяч должен быть не сильно
упругим.



Формы использования фитбола



С помощью чего действует?

форма

цвет

вибрация



СЛОВО

музыка

Фитбол – универсальный «солдат»

Можно использовать:

- В НОД
- В спортивных развлечениях
- Как дополнительное образование
- В комплексе ОРУ

Могут использовать:

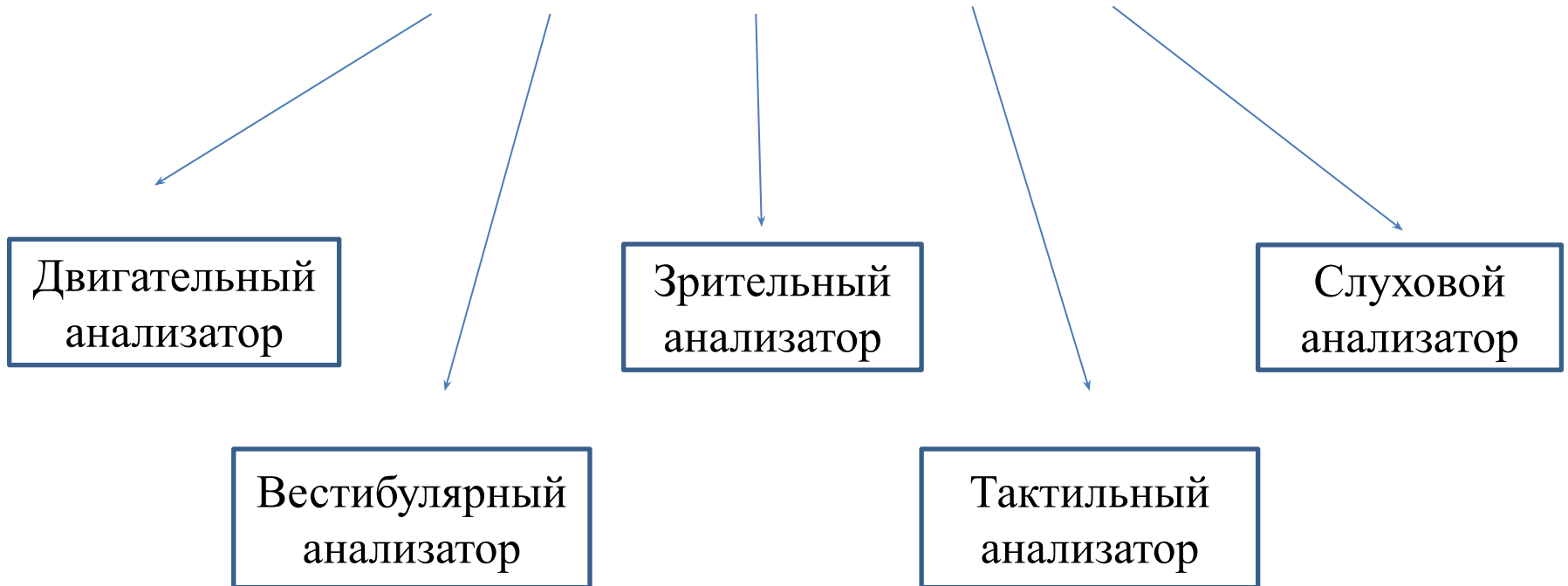
- Преподаватели физ. культуры
- Муз. руководители
- Педагоги-психологи
- Мед. работники
- Логопеды
- Родители

Могут участвовать:

- Люди разного возраста
- Люди с ОВЗ
- Люди с избыточной массой тела

Положительный эффект

Одновременно включаются



А как же на практике?

Упражнение «Прыжки»



Упражнение «Пружинки»



Упражнение «Перекаты»



Упражнение «Дотянись»



Упражнение «Самолетик»





Упражнение на спине



Упражнение «Вирази»



Всем хорошего совместного
временипрепровождения!!!