

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

**Разработала: воспитатель МДОУ  
«ЦРР – детский сад «Дружба»  
Путяшева Е.С.**

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



# Начнем с актуальности...

Увеличение процента детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

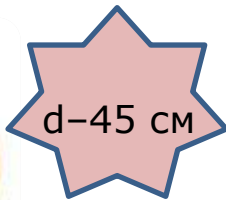
+

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

# Каким должен быть фитбол?



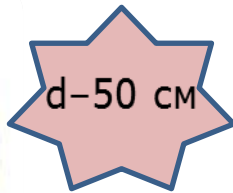
**3-4  
года**



d-45 см



**5-6  
лет**



d-50 см



**6-7 лет**

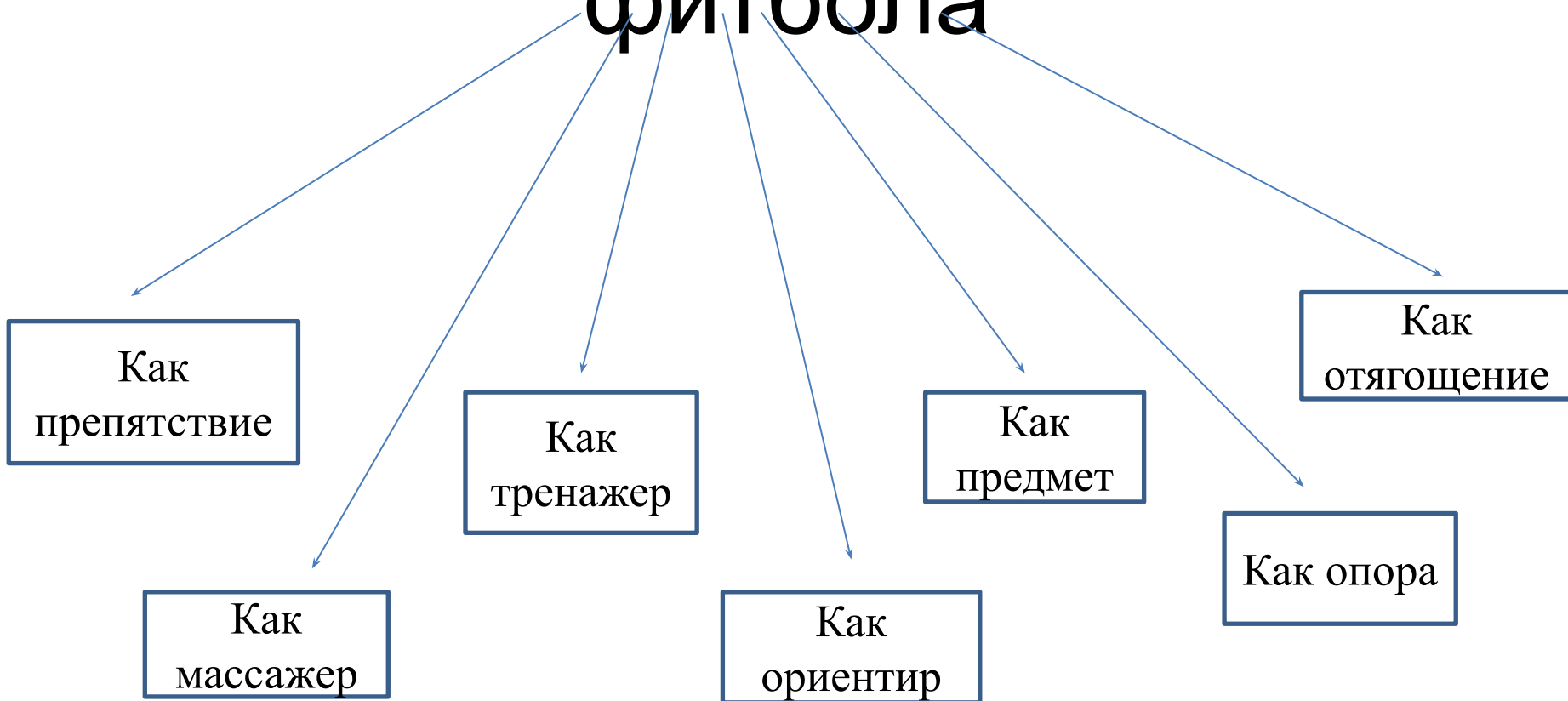


d-55 см

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

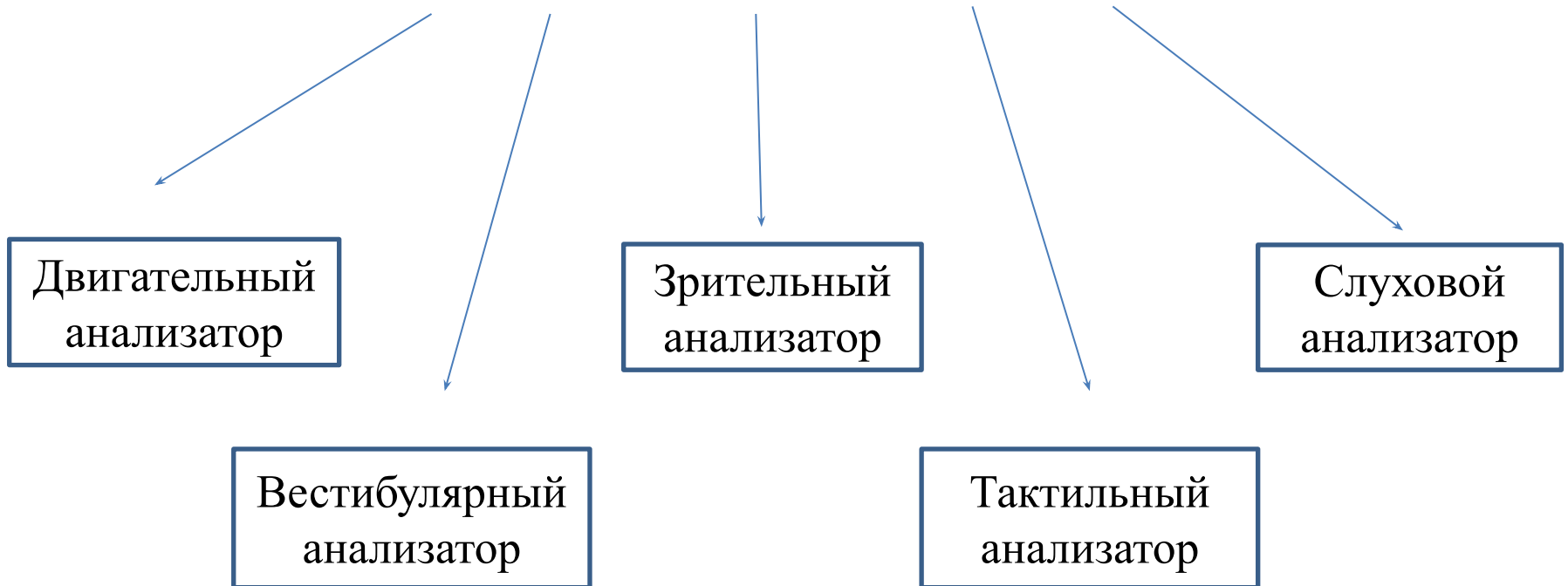
## Могут участвовать:

- 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»

