Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Буратино» с. Чунояр

Сетевое методическое объединение по теме:
«Ярмарка инновационных технологий в ДОУ»

Мастер- класс на тему:
«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА В ДОУ»

Составила : О.Д. Тухбатулина.
Инструктор по физической культуре
д\с «Буратино»

с. Чунояр 2018г

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

Цель:

- с целью профилактики и коррекции (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.);

- развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесия и др.);

- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Фитбол-*гимнастика оказывает оздоровительное воздействие на организм ребёнка. Происходит:*

- *совершенствование координации движений;*
- *профилактика мышечной недостаточности;*
- *профилактика плоскостопия;*
- *формирование осанки и т.д.*
- *укрепление мышц ног и свода стопы;*
- *развитие функций равновесия и вестибулярного аппарата;*
- *увеличение гибкости и подвижности в суставах;*
- *укрепление мышц спины и таза;*
- *укрепление мышц рук и плечевого пояса;*
- *укрепление мышц брюшного пресса.*

Можно применять :

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

Могут участвовать:

- ***Дети разного возраста***
- ***Дети с ОВЗ***

Фитбол *- является своего рода «Универсальным солдатом» его универсальные способности, т.е. где можно использовать, кто может использовать и кто может участвовать.*

Солнышка лучик щечки щекочет,
Доброе утро сказать тебе хочет,
Доброе утро! Удачного дня!
И от солнышка и от меня.