



# *Мастер – класс «Доктор – мяч»*

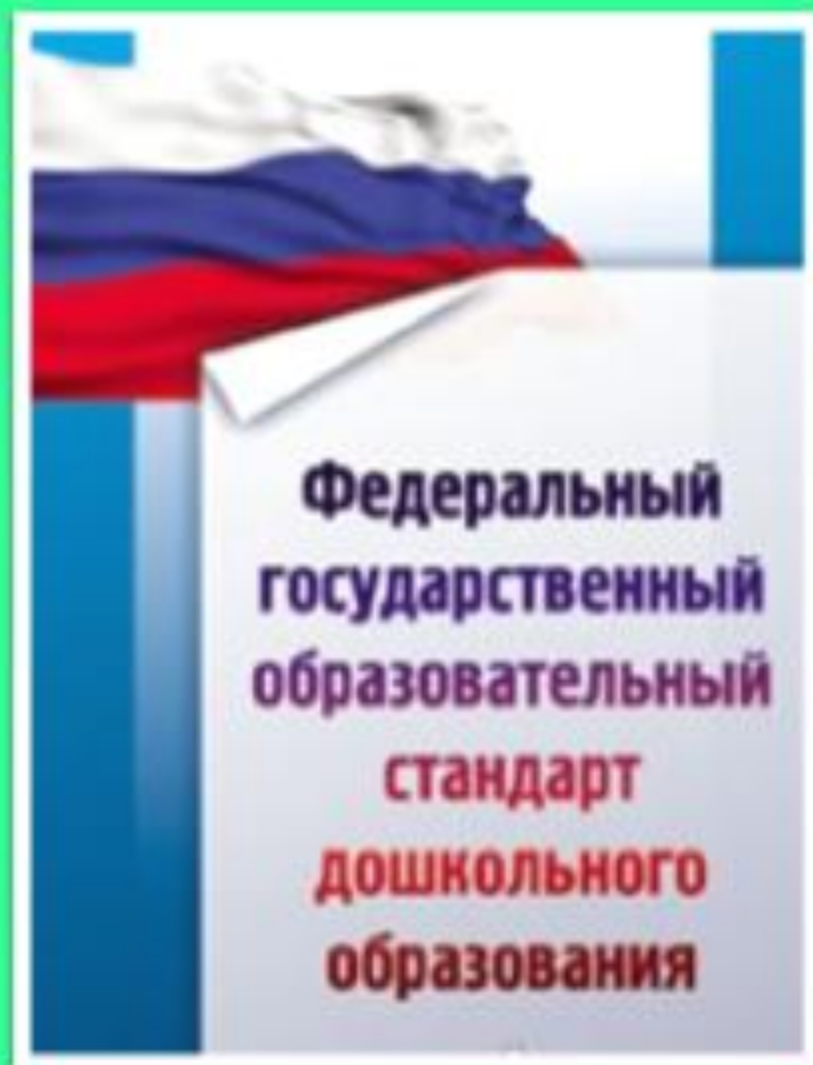
Подготовила: инструктор по  
физической культуре  
МДОБУ детский сад №43  
Репина  
Ирина Фирдаусовна





ЖИТЬ  
здорово





# Рубрика «Про здоровье»

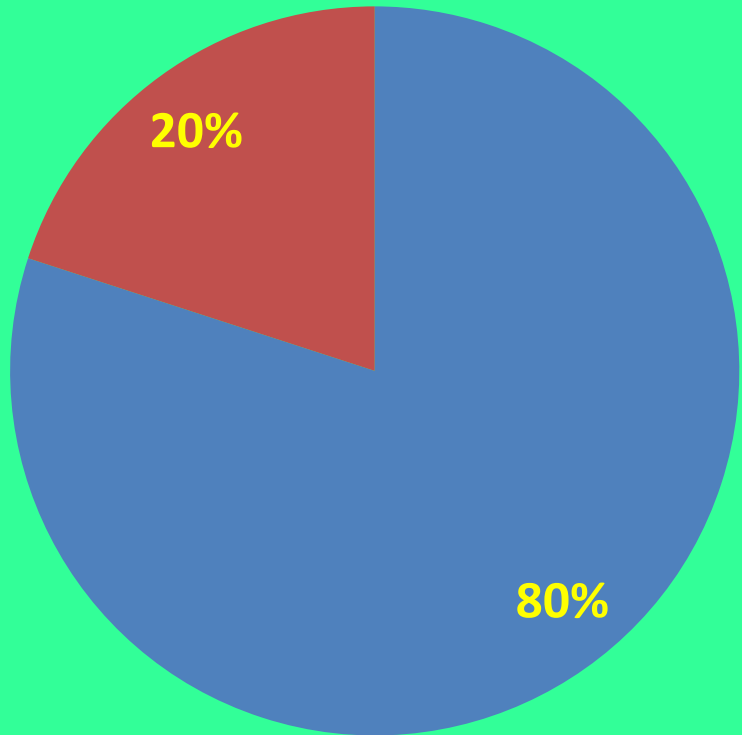








# СТАТИСТИКА



■ Имеют аномалии осанки

■ Здоровые дети





# Рубрика «Наши советы»







# Фитбол

(fit – оздоровление, ball – мяч)  
гимнастический мяч, используемый для  
опоры в оздоровительных целях.



# Задачи фитбол-гимнастики



- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;



- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;



- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;



- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.



## Структура занятий на фитболах

- **Подготовительная часть** – разогрев организма и создание положительного эмоционального настроения (различные виды ходьбы, бега)
- **Основная часть** – физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением
  - упражнения сидя на мяче и прыжки – развивают координацию движений и выносливость
  - Упражнения лежа на мяче - коррекция осанки и тренировка силовой выносливости мышц
- **Заключительная часть** – расслабление и аутотренинг, растягивание и расслабление мышц











# Упражнения с фитболами

## Упражнение «Часики»



## Упражнение «Лисичка»



# Упражнение «Страус»





# Упражнение «Книжка»



# Упражнение «Колем орехи»







Спасибо  
за  
внимание!

