

Фитбол – это единственный вид

гимнастики, где в выполнении

физических упражнений включаются

совместно двигательный,

вестибулярный, зрительный,

слуховой и тактильный анализаторы,

что усиливает положительный

эффект от занятий на фитболах.



Фитбол – одна из нетрадиционных форм работы с детьми.



Наш помощник – это мяч,

Он нам спутник - для удач!

Упражнения выполняем

сколиоз предотвращаем.



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
города Новосибирска
детский сад № 393 «Росток»

**«Фитбол как средство
физического развития
дошкольников»**



Игра «Бросай»



Дети встают напротив друг друга и перебрасывают мяч по команде «бросай». Тот кто не поймал выбывает из игры.

Игра «Успей передать»



Дети стоят в кругу и под музыку передают друг другу мяч. Как музыка остановилась тот ребёнок кто передавал мяч и тот кому передали мяч, оставляют мяч на том месте, где его передавали и по команде «бегом», бегут в разные стороны по кругу, кто быстрее к мячу. Кто первый прибежал остаётся, тот кто второй покидает игру. И так до последнего игрока.

Игра «Салют»



Дети стоят в кругу, мяч в поднятых руках. По команде «Салют» дети отпускают мяч, бросая его назад.

Игра «Дотянись до мяча»



Дети сидят в кругу на фитболах. Водящий в центре круга. Участники бросают мяч друг другу через водящего. Водящий должен дотянуться до мяча руками. Если у него это получилось, тот от кого он поймал мяч, становится водящим.

Упражнение «Воздушные гимнасты»



Упражнение «Мостик»



Упражнение «Улиточка»



