

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ВИДА №82 "ЧЕБУРАШКА"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Фитбол-технология, как средство
оптимизации двигательной
активности дошкольников.**

Выполнила:
инструктор по физической культуре
Солак К.В.





Оздоровительные задачи

1

Формирование навыка правильной осанки

2

Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике

3

Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей

4

Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

5

Повышение активности сенсорных систем

6

Тренировка вестибулярного аппарата

7

Нормализация психоэмоционального состояния

Образовательные задачи

1

Обучение двигательным действиям с мячом

2

Воспитание физических качеств

3

Совершенствование координационных способностей и равновесия

Воспитательные задачи

1

Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

2

Воспитание целенаправленной двигательной активности

3

Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

Средства фитбол-гимнастики

Гимнастические упражнения

- Общеразвивающие упражнения
- Музыкально-ритмические упражнения
- Динамические упражнения

Подвижные игры

- Подвижные игры высокой и малой подвижности
- Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты











Виды гимнастических мячей



Спасибо за внимание!

