**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**детский сад № 327**



**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ**

**«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я вас познакомлю с одной интересной технологией: «Фитбол - гимнастика».

Хочу представить вам несколько игровых упражнений, которые вы можете использовать в одной из части непосредственно образовательной деятельности, а также на утренней гимнастике, в досуговой деятельности.

Упражнения на мяче

1. Пружинка с хлопком

И.п. сидя на мяче, руки внизу: пружиня на мяче, поднимать руки вверх, выполняя хлопок.

2. Самолёт

И.п. сидя на мяче, руки в стороны: наклоны вправо, влево, касаясь пола руками, не отрывая ноги.

3. Прокати мяч

И.п. стоя на одной ноге, другая на мяче, прокатывать мяч вперёд и назад.

4. Удержи мяч спиной

И.п. ноги на ширине плеч, мяч в руках сзади : наклон вперёд, мяч положить на спину и удержать

5. Мостик

И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу: поднимать ноги от пола, слегка прокатываясь на животе.

6. Паровоз – прыжки друг за другом на мяче

8. Дыхательное упражнение

Выразите, пожалуйста, одним словом свои чувства и ощущения от разминки на фитболе. За вашу активность я вам вручаю свидетельство участника Мастер класса «Фитбол – больше чем мяч». Спасибо за внимание.

