

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста .....	5
1.1. Фитбол-гимнастика как направление детского фитнеса .....	5
1.2. Задачи занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста .....	7
1.3. Характеристика основных средств фитбол-гимнастики .....	11
ГЛАВА 2. Организационно-методические основы проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста .....	19
2.1. Этапы обучения детей упражнениям с фитболами .....	19
2.2. Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой. ....	25
2.3. Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики. ....	29
ГЛАВА 3. Планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики .....	34
3.1. Планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей 3—4 лет .....	34
3.2. Планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей для детей 4—5 лет .....	40
3.3. Планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей 5—7 лет .....	47
<i>Приложение 1. Комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений с фитболами .....</i>	<i>55</i>
<i>Приложение 2. Динамические упражнения с фитболами ..</i>	<i>71</i>
<i>Приложение 3. Подвижные игры с фитболами .....</i>	<i>89</i>
Литература .....	109