

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Каргасокский детский сад №1»**

Мастер-класс для педагогов

**«Значение прыжков на батуте в развитии двигательных качеств и
пространственном мышлении».**

**Подготовила:
инструктор по ФК
Н.К. Полтарыхина**

Целью моей работы является: воспитание стремления к систематическим занятиям физической культурой и развитие пространственного мышления на занятиях по детскому фитнесу.

Задачи:

- Пробуждать интерес к здоровому образу жизни;
- формировать работу всех групп мышц;
- развивать умение детей работать в команде;
- воспитывать желание играть.

Построение

Ходьба

Бег

Бег змейкой

Дыхательные упражнения

Поиск батута, где чётко дан цвет

Общеразвивающие упражнения на батуте

1. Упражнение «Высоко - низко»

Подъем на батут, спуск с батута.

2. Упражнение «Пружинка»

Встать на батут, выполнить пружинистые приседания.

3. Упражнение «Фонарики»

Встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево.

5. Упражнение «Раз, два, три, игрушки собери»

Ползание под батутом

Повторение за инструктором

-высоко, низко, налево, направо, кругом.

Танец.

- Игра «Замри».

И в заключение педагоги выступают в роли инструктора.