Комитет образования

Администрации Балаковского муниципального района Саратовской области

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-**

**детский сад компенсирующего вида № 3 «Радуга»**

**г. Балаково Саратовской области**

**Мастер класс на тему:**

**«Фитбол - гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками»**

Автор:

Инструктор по ФЗК

Высшей категории

Сычёва Светлана Владимировна

г. Балаково

**Пояснительная записка**

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья **детей** прогрессивно ухудшается. Дети имеют аномалию осанки и деформацию стоп.

Необходимо найти такие программы, с использованием приёмов и методов обучения, в которых должен быть учтён весь комплекс физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с **фитболами**, большими оздоровительными мячами.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Для самых маленьких ребят занятия можно проводить с участием родителей, которым будет интересно провести время с ребёнком, посмотреть чему он научился и помочь ему в выполнении сложных упражнений. Побывав на тренировках, родители смогут помочь детям продолжать заниматься в домашних условиях. И самое главное, это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий **фитбол - гимнастикой.**

**Цель:** Передать опыт использования и оптимизации работы с фитболами в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Задачи:**

1. Мотивировать родителей к использованию фитбола.

2.Передать свой опыт по использованию фитбола в физкультурно-оздоровительной работе.

3. Побуждать родителей к активному участию в мастер-классе.

**Оборудование:** проектор, экран, мультимедийная презентация, фитболы, ориентиры.

**Ход мастер-класса:**

**Вводная часть**: *(просмотр мультимедийный презентации)*

Добрый вечер, уважаемые гости тема нашего мастер – класса

«Фитбол - гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками»

Приоритетное направление воспитания дошкольников – безусловно, физическое воспитание. **С 2**  Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития**,** высокой работоспособности, формируются важнейшие двигательные навыки.

В настоящее время в детских садах появилось много нового, нестандартного оборудования, позволяющего педагогам значительно разнообразить занятия, сделать их более интересными и эффективными. К такому оборудованию можно отнести фитболы (надувные гимнастические мячи).

**С 3 Щ** Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физио - терапевт Сюзан Кляйн – Фогельбах в 50-х гг. ХХ в. специально для лечения больных ДЦП. А уже в 80-х гг. его американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать « швейцарский» мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата**. Щ** Фитбол в переводе английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

**С 4** Мячи представляют собой полые резиновые камеры, обладающие эластичностью, прочностью, необычной формой (сдвоенные, с ручкой и др.), яркой окраской, разнообразными размерами, поверхностью, не позволяющей легко соскальзывать с мяча.

**С 5** Фитбол выдерживает вес более 300 кг, а в случае механического повреждения медленно сдувается, а не лопается, что исключает травмоопасность.

**С 6** Одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию у детей правильной осанки. Естественная выпуклость мяча может применяться для коррекции различных видов нарушения осанки.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений:

**С 7** - *лежа на мяче*. Сделать упражнение из такого исходного положения гораздо труднее, чем на полу, так как необходима постоянная балансировка

**С 8**- *сидя на мяче*. В этом положении хорошо тренируются мышцы тазового дна, корректируются отклонения позвоночника в грудо -поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски.

**С 9** Гимнастические мячи могут применяться при следующих отклонениях в состоянии здоровья:

* нарушение координации движений,
* избыточный вес,
* заболевания органов дыхания,
* вегетососудистая дистония,
* слабость мышечных групп,
* ДЦП,
* черепно-мозговые травмы и травмы позвоночника,
* внутричерепная гипертензия,
* грыжа,
* врожденный порок сердца,
* слабый связочный аппарат и повышенная подвижность позвоночника.

**С 10** Прежде чем использовать упражнения на гимнастических мячах, следует научить ребенка держать равновесие на мяче, развить чувство безопасности в общении с ним. Страховку при этом должен осуществлять взрослый.

**С 11** При выборе мячей следует помнить об определенных правилах:

- при посадке на мяче угол между голенью и бедром должен составлять 900;

- оптимальные размеры больших мячей для детей:

3-4 года – диаметр 45 см;

5-6 лет – 50 см;

7-8 лет – 55 см;

- мячи можно использовать с грудного возраста, в этом случае диаметр мяча выбирают с учетом целей занятия.

**С 12 «Золотые» правила фитбол – гимнастики**

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, я рекомендую соблюдать**основные правила фитбол- гимнастики:**

* Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.
* Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
* Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
* Дистанция между занимающимися не менее 1метра.
* Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
* Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
* Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

**С 13** Как же можно использовать фитбол?

Упражнения на фитболах можно включать в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, проводимые в детском саду, и использовать в качестве дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях.

О**сновная часть.**

А сейчас, уважаемые гости, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом.

**Групповая практическая работа****по апробации упражнений с мячом** *(инструктор показывает упражнения, дает пояснения, участники выполняют)*

**Упражнения С 13**

можно использовать мяч и как ***ориентир*** при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч и т.д

* Бег и ходьба вокруг фитболов змейкой.

можно использовать мяч ***как препятствие*** для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания на нем на спине, на животе: вперед и назад, в седее: вправо и влево;

* Опираясь руками на фитбол, по очереди перепрыгнуть через него.

мяч можно использовать как ***предмет,*** и использовать для выполнения различных ОРУ с фитболом в руках в различных и.п.(стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д.;

* И.п. – стоя лицом друг к другу. Перебрасывание мяча в парах. Прокатывание фитбола по полу.

мяч как ***опора*** применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных и.п. лежа: мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т.д.;

* И.п.- стоя лицом к мячу на коленях, руки на фитболе. На счет1-2лечь на мяч и прокатиться вперед; 3-4 –вернуться в и.п.
* И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. Прыжки на месте.

мяч как ***отягощение*** (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и так далее для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры;

* И.п. сидя на полу, мяч зажат между ног, 1-2поднимаем на мяч двумя ногами вверх,3-4-опускаем в и.п;

как ***амортизатор и тренажер*** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), также для развития функций равновесия;

* И.п. сидя на полу, мяч между ног, слегка надавливаем на мяч двумя ногами.
* И.п. стоя, мяч в двух руках, слегка надавливаем на мяч двумя руками.

фитболы применяются и в качестве ***массажера*** при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и т.д.

* Гости делятся на пары и выполняют прокатывание мяча по спине, постукивание мячом лежащего от пятки до макушки

Эстафета с фитболом «Гусеница» (*Участники делятся на две команды. Каждая команда - «гусеница»: игроки удерживают между собой фитболы, прижимаясь друг к другу. По команде игроки начинают движение. Выигрывает команда, быстрее дошедшая до ориентира, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч).*

**Заключительная часть (рефлексия)**

**С 14** Завершая свой мастер – класс, я предлагаю вам уважаемые гости, выразить интерес к теме, своё отношение к содержанию мастер-класса

Для этого должен подойти к фитболу определенного цвета.

* красный - всё понравилось, хочу использовать в своей практике,
* жёлтый - всё понравилось, но трудно,
* зелёный - идеи не заинтересовали.

**Ожидаемые результаты:**

Приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни. Развить интерес к использованию нестандартного оборудования в развитии физических качеств детей и привлечь родителей к тесному взаимоотношению с педагогом. Провести с участием детей и родителей спортивного развлечения.

**Литература:**

«Инструктор по физкультуре» №5 – 2012, №7 – 2012, №8 – 2013.

Жаворонкова Т.Н. Фитбол - гимнастика в детском саду// Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. – 2015 - № 8 – С. 39-49.