Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7» г. Алагира

***Мастер-класс для педагогов***

***«Сказкотерапия с использованием мячей-фитболов»***



***Подготовила и провела:***

***руководитель по физической культуре***

***Цахоева Зарина Тасолтановна***

г. Алагир, 2022 г.

***Цель:*** представление педагогам элементов сказкотерапии, используемых в коррекционно образовательной работе с детьми дошкольного возраста.

*Воспитатели входят в зал, строятся в шеренгу.*

**Руководитель по физической культуре**:

Ножки к линии поставим,

Ровно и красиво встанем.

Встали – головой кивнем,

Плечи шири развернем.

Уважаемые коллеги, покажите мне свои красивые спинки. Какая должна быть красивая спина?

Воспитатели. Ровной, здоровой.

**Руководитель по физической культуре**: Правильно! Красивая осанка – ровная спина. Сейчас свою красивую прямую спинку покажем, сидя на ковриках.

*Педагоги садятся на коврики по-турецки.*

**Руководитель по физической культуре:** Давайте подарим нашей красивой спине сказку! Я буду рассказывать, а вы слушать и выполнять упражнения. Будьте внимательны, следите, чтобы во время сказки ваша спина была прямой и ровной. Сказка называется «Невоспитанный мышонок».

*Звучит аудиозапись звуков леса.*

Наступило утро, разбудило лес. Запели птицы, зажурчал ручеек. Проснулось доброе, ласковое солнышко и стало дарить всем своим теплые лучики. Солнечные лучики побежали по ветвям деревьев, по зеленой траве, запели песни вместе с ручейком.

*И.п.: сидя на полу по кругу. Педагоги передают мяч прямыми руками над головой следующему педагогу, сами при этом ложатся на спину на пол, руки прямые за головой.*

Солнышко согрело спящего зеленого крокодила. Потянулся крокодил, поставил солнцу свой живот, а затем повернулся, погрел спинку, снова подставил живот и снова повернулся.

*И.п.: лежа на полу на спине, руки за головой. Педагоги выполняют плавные перевороты со спины на живот и обратно.*

Поднял крокодил голову и увидел свою подружку высокую мохнатую ель.

*И.п.: сидя на коврике, ноги вместе. Педагоги поднимают руки вверх ладонями друг к другу, тянутся - «ель».* Рядом с елью росла зеленая елка поменьше ростом. *Затем разводят руки в стороны, ладони направлены вверх – «елка».* А чуть поодаль покачивала ветвями маленькая пушистая елочка. *Стоя на одном колене, опускают руки вниз в стороны, ладони направлены вниз – «елочка».*

Вот под этой маленькой елочкой и жил в норке невоспитанный мышонок (показывает игрушечного мышонка) Мышонок никому не говорил вежливых слов: «доброе утро», «здравствуйте», «спокойной ночи». Рассердились на него все лесные жители, не хотели с ним дружить.

Рассказать сказку дальше нам помогут наши друзья фитболы.

*Педагоги берут фитболы строятся в колонну.*

Вылез как-то утром мышонок из своей норки и пошел гулять по лесу. А как именно, давайте покажем.

*Педагоги выполняют ходьбу в соответствии с текстом сказки.*

Идет мышонок по лесу *(ходьба в колоне)*, идет на носочках *(ходьба на носках, мяч вверх),* а по кочкам – на пятках *(ходьба на пятках, мяч впереди),* по узкой тропинке – пятку к носку приставляет *(ходьба пятка к носку),* шишки вверх подбрасывает *(подбрасывание и ловля мяча в ходьбе).*Закружилась над ним стрекоза*(кружение на месте, мяч вверх),*повстречался ему рак *(ходьба спиной назад с прокатывание мяча),* испугался мышонок рака и побежал.

*Педагоги выполняют бег в соответствии с текстом.*

Бежит мышонок по дорожке *(бег в колонне),* коленочки высоко поднимает *(бег с высоким подниманием коленей),* пятки назад захлестывает *(бег с захлестыванием голени),* пеньки оббегает *(бег вокруг фитбола),* через коряги перепрыгивает *(отбивание мяча во время бега).*

Устал мышонок присел на пенек, прислушался. А лес шумит, ветвями деревьев машет.

*Педагоги выполняют ходьбу в колоне, затем садятся на фитболы.*

Дыхательное упражнение «Лес шумит»

*Педагоги разводят руки в стороны, выполняют вдох носом, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш» и опускают плавно руки вниз.*

Общеразвивающие упражнения на фитболах

**Руководитель по физической культуре:** Сидит мышонок на пеньке, сердится, по коленочкам хлопает, пяточками топочет да подпрыгивает.

*Выполняется по 4 хлопка по коленям; покачивание на мяче, не отрывая наног от пола; подъема пяток от пола; покачивание на мяче, не отрывая от пола.*

Сидит мышонок и грустит. Удивляется он: «почему со мной никто не дружит?»

*Выполняют упражнение «Удивились» - ритмичный подъем плеч.*

Поднял он голову и увидел в небе красивую птицу, которая махала большими крыльями.

*Сидя на мяче, выполняют ритмичные взмахи руками.*

Спросил мышонок у птицы: «Как мне помирится со всеми жителями леса?» птица ответила ему, что надо быть вежливым и со всеми здороваться. И мышонок решил исправиться. Видит, навстречу ему лошадка идет.

*Руки на поясе, поочередное поднимание колен.*

Пропищал мышонок лошадке «Доброе утро!» Лошадка приветливо покачала ему головой. Обрадовался мышонок.

Видит, к цветку пчела летит, жужжит.

*Разводят руки в стороны, выполняют повороты кистями рук в одну и в другую сторону.*

И с ней поздоровался мышонок. Удивилась пчелка, весело прожужжала.

Очень понравилось мышонку быть вежливым, побежал он дальше, чтобы с кем-нибудь поздороваться. Прибежал к реке и видит: на берегу сидит лягушка. Громко закричал мышонок: «Доброе утро!» в ответ лягушка радостно квакнула и прыгнула в воду.

*Выполняют наклоны туловища вниз, произносят «Ква».*

Из реки выглянула рыбка. *Опускают руки, переступая ногами вперед, ложатся спиной на мяч, разводят руки в стороны. Переступая ногами, возвращаются в и.п.*

И с ней поздоровался мышонок.

Поднялся мышонок в горку.

*И.п.: сед за мячом. Прокатываясь по мячу, педагоги переходят в упор руками на полу. Ноги остаются на месте.*

А на горке спит кошка. Греется на солнышке. Мышонок и ей пожелал доброго утра. Кошка замурлыкала и замахала хвостиком.

*И.п.: лежа на мяче, руки и ноге на полу. Поочередно поднимают прямые ноги вверх.*

Проходил мимо медведь, нес колоду меду да чуть не уронил ее, когда услышал «Доброе утро!»

*И.п. сидя на полу, обхватив мяч руками. Передвигаются на ягодицах вперед-назад*.

И так весело стало всем лесным жителям, что до самого вечера они вместе с мышонком играли.

**Руководитель по физической культуре:** Решили лесные жители сыграть в игру **«Бездомный заяц»**

**Ход игры:** Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все игроки: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» — игроки садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот игрок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом игроков, а количество мячей сокращается ещё на один и.т.д. Игра повторяется 2-3 раза.

*Релаксация «Солнышко*».

*И.п.: сидя на коленях за фитболом. Педагоги кладут туловище на мяч и выполняют ритмичные покачивания вперед-назад, не отрывая коленей от пола.* Солнышко подарило всем последний луч, прошептало: «Пора спать!» и покатилось за лес

Руководитель по физической культуре: А мышонок стал вежливым и воспитанным. Он пожелал всем своим друзьям спокойной ночи и довольный побежал к своей норке.

*Педагоги садятся на фитболы в круг.*

Уважаемые коллеги, вам понравилась сказка? А вы не забыли, что мы рассказывали сказку для нашей спины. Молодцы, во время сказки вы старались держать спину прямо, выполнили много интересных упражнений. Сказка помогла спине стать ровной, красивой, здоровой.

Давайте и мы будем, как мышонок, воспитанными и вежливыми. Не будем забывать о «волшебных» словах. Тогда все будут с нами дружить, радоваться встрече и улыбаться.