Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский са
«Буратино» с. Чунояр

Сетевое методическое объединение по теме «Ярмарка инновационных технологий в ДОУ»

Мастер- класс на тему:

«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА В ДОУ»

Составила : О.Д. Тухбатулина.
Инструктор по физической культуре

с. Чунояр 2018г

Цель: *Передать опыт использования работы с гимнастическим мячом (фитболами) на занятиях физкультурой в ДОУ. Активизировать мыслительную деятельность педагогов. Систематизировать работу совершенствованию форм физического развития и укрепления здоровья детей.*

Задачи:

1. *Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.*

2. *Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.*

Физкультурно-оздоровительной работы строится в соответствии с ФГОС ДО, на основе интеграции образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное» и «Художественно-эстетическое»

1.«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» *- правильно выполняют все виды основных движений; упражнения из разных исходных положений чѐтко и ритмично под музыку, по словесной инструкции; умеют перестраиваться в колонну, следят заправильной осанкой, имеют сформированные представления о здоровом образе жизни (о значении двигательной активности в жизни человека).*

2. «СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ» *– знают и соблюдают правила безопасности, делятся с педагогом и детьми полученными впечатлениями*

3. «ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» *- выразительно и ритмично двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами.*

Подготовительная работа:

1. *Оформление высказывания о здоровье человека «Здоровье — это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной» французский философ и писатель Мишель Монтенью.*

2. *Оформление памятки «Здоровый образ жизни».*

Вводная часть.

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы продолжаем свами говорить современных здоровье сберегающих технологиях в доу.

<u>Одним из эффективных методов является фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика для детей.</u>

А сейчас давайте немножко поиграем. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать: ДА или НЕТ. Скажите громко и хором, друзья, Деток вы любите?(Да).Пришливы учиться (Да). Вам лекцию хочется? (Нет). Я вас понимаю…. А как быть господа? Проблемы детей решать нужно нам? (Да).

*Итак, мы продолжим говорить об особом мяче - **фитболе.** Сегодня очень много современных методов, которые обеспечивают физическое развитие двигательную активность ребенка.* ***Двигательная активность*** *является* ***мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.***

<u>Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.</u> ***Цель:*** *- с целью профилактики и коррекции (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.);- развитие двигательных способностей (силы, координации гибкости, равновесия и др.);- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.*

<u>Фитбол</u>*-гимнастика оказывает оздоровительное воздействие на организм ребѐнка. Происходит:*

- совершенствование координации движений;
- профилактика мышечной недостаточности; - профилактика плоскостопия; - формирование осанки и т.д.
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- развитие функций равновесия и вестибулярного аппарата;
- увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;

<u>Что такоефитбол и каким он должен быть?</u>

<u>Фитбол</u>– это большой, упругий, гимнастический мяч, который используется для занятий аэробикой в оздоровительных целях. *Появился сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность.* ***Фитбол*** *в переводе с английского означает* ***мяч для опоры***. *Фитболы есть массажные и обычные, гладкие и пупырчатые. Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Яркие, разноцветные мячистимулируюттворческуюиигровую активностьдетей. Диаметр мячей от 35 до 85 сантиметров, для детей 3–5 лет диаметр 45-50см, от 6–10 лет – 50-55 см.*

<u>Посадка на мяч</u> *- Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой уголи равен чуть больше 90°.. Чем жѐстче мяч, т тяжелее удерживать на нем равновесие. И, наоборот, при слишком мягком фитболе, получают минимальную нагрузку на мышцы (для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим). В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 2 м-1,5 -1м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.*

<u>Фитбол имеет много функций.</u>

- *мяч можно использовать как* ***<u>предмет,</u>*** *выполненяя различные 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.;*

- *мяч как **опора** применяется в положении сидя верхом на мяче, лежа: мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т.д.;*
- *можно использовать мяч как **ориентир** при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч и т.д.;*
- *как **амортизатор и тренажер** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча);*
- *можно использовать мяч **как препятствие** для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания на нем на спине, на животе - вперѐд и назад, сидя - вправо и влево;*
- *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: прокатывание, постукивание, вибрационные и круговые движения и т.д.*

Можно применять:

- В *НОД*
- В *спортивных развлечениях*
- *Как дополнительное образование*
- *В комплексе ОРУ*

<u>Могут участвовать:</u>

- *Дети разного возраста*
- *Дети с ОВЗ*

Фитбол *- является своего рода «Универсальным солдатом» его универсальные способности, т.е. где можно использовать, кто может использовать и кто может участвовать.*

<u>Фитбол-эробика .</u>

« ***<u>Весѐлые человечки» (инструктор в месте с детьми проводитфитбол-аэробику)</u>***

- ***Проигрыш:***

И.п. – сидя на мяче, руки, на поясе. Подпрыгивать на месте.

- ***1куплет:*** *И.п.- то же, руки внизу. Поднять плечи и опустить.* *И.п.- то же, руки внизу. Поднять плечо правое (левое) с поворотом головы.*

Припев: *И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. Правую (левую) руки в сторон поставить правую (левую) ногу в сторону на пятку. И.п.- сидя на м Шагаем на месте.*

- ***Проигрыш:***

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивать на месте.

- ***2 куплет:***

И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. Бедрами вправо (влево). Бедрами вперед (назад).

- ***Припев:*** *тот же*
- ***Проигрыш: повтор***
- ***3 куплет:***

И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. Повороты с рукой влево – вправо в бок, И.п. – сидя, руки на поясе. Повороты с рукой влево – вправо назад

Припев: *тот же*

- ***Проигрыш: повтор***
- ***4 куплет:***

И.п - стоя, руки с мячом внизу. Лѐгкое приседание, мяч вперѐд.

И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Волнообразные движения мячом вправо (влево).

Припев:

И.п. – стоя, руки с мячом внизу, на 1-2 – мяч в сторону – вверх, 3–4 – в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону через низ. На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом.

- А сейчас я, хочу пригласить педагогов поучаствовать в игровых упражненьях, - где педагоги покажут свое мастерство, умения, ловкость (педагоги выстраиваются в круг, берут фитболы, и выполняют различные упражнения с мячами).

Что же хорошего в фитболе?
Я бы сказала так: ***Фитбол - это ЛЕГКО, ВЕСЕЛО, ЭФФЕКТИВНО!***
Таким образом, мы на практике ощутили положительный эффект фитбол-гимнастики, *ведь это почти единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно* ***двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы.***
И в конце я хочу рассказать Вам одну притчу : -
Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всѐ это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека. Пусть он его поищет». Так и живѐт с давних времѐн человек, пытаясь найти своѐ здоровье. Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! А ребѐнку помочь найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель!

Релаксация ***«Круг здоровья»*** *(в кругу берут друг друга за руки и, поворачиваясь, лицом друг к другу улыбаются)*

-

Берегите здоровье друг друга,

Мы — природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час.

А. Дементьев

Уважаемые педагоги, за активное участие на нашем семинаре мы хотим подарить Вам памятки «Здоровый образ жизни». «Здоровье — это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной»

французский философ и писатель ***- Мишель Монтенью.***

Спасибо за внимание!

<u>Список литературы:</u>

1. *Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.*
2. *Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.*

Приложения:

№-1 Презентация - «Современные здоровьесберегающие технологии. Фитбол - гимнастика в доу»