**Мастер – класс для педагогов***«****Фитбол – больше****, чем мяч!»*

Цель: передать опыт использования и оптимизации работы с **фитболами** на занятиях физической культурой в ДОУ.

Задачи:

• Вызвать интерес к **фитбол** – гимнастике как инновационной здоровьесберегающей технологии.

• Дать элементарные представления о функциональном назначении **фитбола и фитбол** – гимнастики как нетрадиционной форме оздоровительной работы с дошкольниками.

• Развивать профессиональные компетенции **педагогов**.

• Формировать умение самостоятельного создания имитационных игровых упражнений с **фитболом**.

• Способствовать развитию двигательного творчества участников **мастер – класса**.

• Создать позитивный эмоциональный настрой.

Оборудование: проектор, экран, медиапрезентация, **фитболы**(для взрослых, *«чудесный мешочек»*, маленькие зеркальца, разноцветные круги в виде **фитболов** и мячей – хопов для магнитной доски (красный, желтый, синий, черный, круг – голова гусеницы (на магните, магнитная доска, изображение полянки.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор предлагает участникам образовать круг.

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. У меня есть *«чудесный мешочек»*, и в нем находится предмет, который поможет показать вам настоящее сокровище. Хотите узнать, что это? (Предлагает участникам взять из мешочка маленькие зеркала, но пока не раскрывать их.) Сейчас вы увидите самое дорогое, что есть на свете – взгляните в зеркало. Что же это?

Участники отвечают

Инструктор: Молодцы! Самое дорогое – это вы сами. Улыбнитесь самим себе, погладьте себя по голове и скажите: *«Я красивая, я замечательная!»* Мы сами, наше здоровье и здоровье наших детей и есть самое **большое сокровище**!

Участники садятся пред экраном

Инструктор: Подумайте и скажите, что же важно для сохранения и укрепления здоровья?

Участники отвечают

Инструктор: Одно из важнейших составляющих здоровья – двигательная активность. Особенно важно это сейчас, в век компьютеризации, когда мы проводим много времени, сидя за компьютерами, вследствие чего ухудшается осанка и появляется множество других проблем со здоровьем. «Укрепить здоровье человека в детстве – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей», - утверждал В. А. Сухомлинский. Какие современные методы обеспечат физическое развитие и двигательную активность ребенка, какие технологии будут эффективны в укреплении и сохранении психофизиологического здоровья детей?

Эти проблемы волнуют многих **педагогов**, и сегодня я поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно укрепить здоровье и развивать интерес к физической культуре с помощью мяча. Перед тем как перейти к теме нашего **мастер – класса**, мне бы хотелось узнать, какие спортивные игры с мячом вам известны?

Слайд

Участники отвечают

Инструктор: Но сегодня мы будем говорить об особом мяче.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

I. Представление **фитбол технологии**.

Инструктор показывает слад с мячом **фитболом**.

Инструктор: **Фитбол***(fit - оздоровление, ball-мяч)* - гимнастический мяч, используемый в оздоровительных целях.

Слайд

Его изобрел в 50–х годах двадцатого столетия швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения **больных** церебральным параличом. В 80-х годах - Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. В 2002 году - к. п. н., доцент Т. С. Овчинникова и к. м. н., доцент А. А. Потапчук представляют **фитбол**-гимнастику в программе *«Двигательный игротренинг для дошкольников»*, которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С. -Петербурга. Этот чудо-мяч приобрел особую популярность в наше время и верно служит сохранению здоровья и взрослых и детей.

слайд

**Фитбол** – многофункциональный тренажер и инновационная технология здоровьесбережения. В дошкольных учреждениях **фитбол** – гимнастика стала использоваться в последние 5 – 6 лет. Я стала применять её недавно, и если бы мне задали вопрос: *«Что же хорошего в****фитболе****?»*, предложив охарактеризовать занятия с ним в трех словах, я сказала бы: *«ЛЕГКО! ВЕСЕЛО! ЭФФЕКТИВНО!»*

С первых занятий данная технология показала свою эффективность и вызвала **большой интерес у детей**.

Слайд

**Фитбол**-гимнастика обладает **большим** оздоровительным эффектом: развивает двигательные качества, координацию движений, создает веселую атмосферу и делает занятия с детьми эмоциональными и яркими.

Слайд

Профилактико - развивающее воздействие **фитбол** – гимнастика на организм:

Формирование осанки.

Профилактика функциональных нарушений органов и систем организма.

Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.

Профилактика мышечной недостаточности.

Укрепление мышц брюшного пресса, рук, плечевого пояса, спины, таза, ног, и свода стопы.

Совершенствование координации движений.

Занятия с **фитболом** нормализуют работу сердца, дыхательной системы, укрепляют мышцы, являются хорошим средством для профилактики нарушений осанки. В этом виде гимнастики снижается нагрузка на поясницу и суставы и практически отсутствует ударная нагрузка на ноги. Поэтому **фитболом** могут заниматься даже пожилые и люди с избыточным весом.

Кроме перечисленных свойств, терапевтическое влияние на организм оказывает и цвет **фитболов**.

Слайд

Желтый – способствует проявлению выносливости. Синий, зеленый – обладают релаксирующим и успокаивающим эффектом. Красный – повышает жизненную энергию, выносливость, иммунитет. Оранжевый – рекомендуется при плохой работе почек, гормональном дисбалансе и чувстве внутреннего дискомфорта.

Слайд

**Фитбол** – гимнастика – единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект.

Слайд

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья – для занятий на **фитболе** нет противопоказаний.

**Фитболы** вносят игровой момент в образовательную деятельность, создают эмоциональный подъем, позволяют разнообразить всю физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном учреждении.

Как видите, плюсов упражнений на **фитболе очень много**. И я думаю, что вы сами сегодня на практике в этом убедитесь. Принципы в работе с детьми при обучении **фитбол**-гимнастике традиционные.

Слайд

Принципы:

Доступность;

Постепенность;

Повторяемость и систематичность.

Слайд

Подбирать мячи, упражнения и методы организации занятий нужно в соответствии с возрастом и возможностями детей, переходить от простого к сложному и тренироваться регулярно. Как вы считаете, коллеги, где можно применять **фитбол в детском саду**?

Слайд

Совершенно верно, **фитбол** можно применять непосредственно в образовательной деятельности – освоении ОВД и ОРУ, в сочетании с дыхательными упражнениями, на праздниках и досугах, в подвижных играх и эстафетах, динамических паузах, на прогулке, в совместной работе с родителями.

Слайд

**Фитбол** можно использовать в разном качестве: как ориентир, амортизатор, тренажер, отягощение, препятствие, предмет, опору, массажер.

II. Групповая и самостоятельная практическая работа

Инструктор: А сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать **фитбол-гимнастику**.

Как вы считаете, какие методы и приемы являются наиболее подходящими в работе с дошкольниками и вызывают **наибольший интерес у детей**?

Участники: Игровые.

Слайд

*«С мячом играй – здоровье прибавляй»* *(фотографии подвижных игр с****фитболами****)*.

Инструктор: действительно, дети **больше всего любят играть**, и различные игры с **фитболами вызывают у них большой** интерес и массу положительных эмоций, что благотворно влияет на здоровье. А что же еще, кроме игр, **больше** всего любят наши дети?

Участники: сказки.

Инструктор: Думаю, что сказки любят не только дети. Предлагаю вам поучаствовать в сказку, но непростой, а физкультурно-оздоровительной. Это *«Сказка о****фитболике и его друзьях****»*

*«СКАЗКА О****ФИТБОЛИКЕ****»*

Слайд

Жил был на свете весёлый мячик, звали его **Фитболик**. Жил он с мамой **Фитболихой и папой Фитболом**. Скучно было **Фитболику одному**, не было у него ни сестренки, ни братика и даже друзей. И еще одно испытание ждало его, злая колдунья заколдовала его, и он разучился прыгать. Вот однажды отправился **Фитболик на поиске друзей**. Он старательно преодолевал все препятствия, которые встречались ему на пути. И вдруг вдалеке он услышал голоса, побежал на веселый смех, но путь ему преградил ручеёк. Он остановился, стал кричать, очень хотел, чтоб его заметили, но резвившиеся на том берегу разноцветные мячики его не слышали. И **Фитболику** так сильно так сильно захотелось с ними поиграть, что он собрал все силы и перепрыгнул через ручеек. Как только **Фитболик** приземлился на другом берегу ручейка, к нему прискакали такие же, как он, мячики: Фит, Бол, Лик. Но на этом чудеса не закончились, к **Фитболику** вернулся волшебный дар прыжков и у него выросли замечательные ушки.

Инструктор: Запрыгал **Фитболик** со своими друзьями и вдруг увидел, как на цветок села прекрасная бабочка.

Упражнение *«Бабочка»*

Упражнение развивает силу грудных мышц, формирует правильную осанку.

И. п. – сидя на **фитболе**, руки согнутые в локтях, поднять вертикально вверх – изобразить *«крылья»*. Сводить и разводить предплечья перед грудью, касаясь, ладонями друг друга.

Инструктор: Подул лёгкий ветерок, бабочка вспорхнула и улетела на яблоньку.

Упражнение *«Яблонька»*

Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

И. п. – стоя мяч над головой в прямых руках. Наклоны в стороны. Упражнение выполняется медленно, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Инструктор: Тут к **Фитболику** и его друзьям подползла ящерка и попросила вернуть ей хвост, на который случайно наступил мальчишка.

Упражнение *«Ящерица»*

Упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. – лежа на **фитболе** с опорой на колени и пальцы ног. Мяч располагается под грудной клеткой. Выпрямить ноги, опираясь на носки, поднять туловище на 10 – 20 см, сцепить руки за спиной *«в замок»*, прогнуться, вернуться в и. п.

Инструктор: И только **Фитболик помог ящерице**, как услышал веселое кваканье лягушки.

Упражнение *«Лягушка-квакушка»*

Упражнение увеличивает подвижность тазобедренных суставов, корригирует деформацию стоп, формирует правильную осанку.

И. п. – лежа на **фитболе на животе**, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекатить мяч вперед с упором на руки, вернуться в и. п.

Инструктор: Послушали друзья веселую лягушку и уже хотели скакать дальше, но вдруг откуда-то сверху к ним спустился на паутинке маленький паучок и сказал, что папа с мамой ищут **Фитболика**.

Упражнение *«Паучок»*

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы конечностей и брюшного пресса.

И. п. – сидя на **фитболе**, руки опущены. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на **фитбол**, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, руки свободно опустить в стороны, вернуться в и. п.

Инструктор: **Фитболик понял**, что уже пора возвращаться домой. Дома **Фитболик**рассказал родителям о своих приключениях и новых друзьях.

Слайд

Инструктор: Думаю, вы убедились, какое увлекательное занятие – **фитбол-гимнастика**, и самое главное – испытали положительные эмоции и радость движения и творчества. Я считаю, что именно это – один из самых главных развивающих эффектов **фитбола**.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Завершая свой **мастер-класс**, я предлагаю вам уважаемые коллеги, проанализировать свое эмоциональное состояние, интерес к теме и выразить его с помощью цветовых маркеров.

*«Красный»* - все понравилось, хочу узнать **больше**, использовать упражнения в своей практике.

*«Желтый»* - все понравилось, интересно, познавательно.

*«Синий»* - понравилось, но некоторые идеи были спорными.

*«Черный»* - идеи не заинтересовали.

Предлагаю участникам взять изображение **фитбола того цвета**, который отражает ваше отношение к данной теме и представленным разработкам, и выложить из них гусеницу интереса, которая тянется к солнышку, как мы с вами тянемся к здоровому образу жизни.

Участники выбирают круги *(в форме****фитбола****)* определенного цвета. На магнитной доске с изображением полянки и солнца по очереди выкладывают из выбранных кругов гусеницу, тянущуюся к солнцу. Инструктор завершает изображение своим кругом *(с рожками и глазками)*.

Инструктор показывает слайд с изображением гусеницы с надписью *«Здоровый образ жизни»*.

Гусеница – насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползет к своей цели и, в конце концов, становится прекрасной бабочкой.

Слайд

Изображение гусеницы сменяется изображением бабочки.

Так и мы, **педагоги**, не всегда быстро, но верно идем к поставленным целям, преодолевая сомнения, трудности и проблемы на своем пути, чтоб наши мысли и дела, наши старания превратились в прекрасный результат, чтоб в душе каждого ребенка раскрылась и взлетела эта бабочка радости, интереса и желания расти и становится лучше.

Слайд

Изображение ребенка выпускающего из рук бабочку.

Желаю всем вам успеха в вашей профессиональной деятельности, а главное здоровья и радости.