Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 р.п. Семибратово»

Мастер- класс

для родителей

"Удивительные мячи"

в рамках работы родительского клуба



Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Булкина С.В.

**Цель:** передать опыт использования работы с фитболами для укрепления здоровья детей.

**Предварительная работа:**

- консультация для родителей: «Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребенка»

**Необходимый материал:**

- буклет «Фитбол- волшебный мяч»;

- карточки с изображением насекомых;

- фитболы по количеству родителей;

- рисунки детей «Волшебные мячи»;

- презентация «Удивительные мячи»

***Вводная часть.***

**Инструктор:**

Здравствуйте, уважаемые родители!

*«Укрепить  здоровье в детстве это значит дать ему всю полноту жизненных радостей»,* - утверждал В.А. Сухомлинский.

    Перед тем как перейти к теме нашего мастер- класса, мне хотелось бы узнать, какие спортивные игры с мячом вам известны?*(высказывания участников мастер-класса)*

**Слайд 2**

Тема нашего мастер - класса «Удивительные мячи».

Сегодня мы будем говорить об особом мяче –фитболе.

 Что же хорошего в фитболе? Я бы сказала: фитбол- легко, весело, эффективно! Для кого полезен, фитбол? Абсолютно для всех!В настоящее время фитболы различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине. Так и в нашем детском саду одним из новых средств работы по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста стали - фитболы.

Использование фитболов в работе с детьми способствует:

* развитию двигательных качеств, улучшению координации движений, активизации дыхательной системы, т.е. укрепляют и оздоравливают весь организм;
* создает **весёлую атмосферу** и  делает занятие  с детьми эмоциональным  и ярким, т.к. фитбол вносит игровой момент в образовательную деятельность;

  **Слайд 3**

Впервые фитбол появился в 50-е годы ХХ века. Первоначально названный как «швейцарский мяч», несмотря на свое название, был изобретен в Италии в 1963 году итальянским производителем пластмасс инженером АквилиноКосани, владелец небольшого семейного предприятия на севере Италии по производству игрушек из резины. Он внедрил в производство новую технологию изготовления прочных мячей большого диаметра. Это была всего лишь игрушка, носившая название «Гимнастик».

Гимнастический мяч применила врач-физиотерапевт СюзанКляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан ПозднерМауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата. Первые упражнения с использованием фитбола были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой.

**Слайд 4**

Фитбол в переводе с английского языка означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Фитболы изготавливаются из специального высокопрочного материала - ледрапластика. В технологии изготовления фитболов учтены такие особенности, как оптимальная упругость и эластичность материала, дезодорирующая отдушка, входящая в состав материала, из которого изготовляется мяч. Даже в случае механического повреждения фитбола при сидящем на нем человеке весом более 150 кг, мяч будет медленно сдуваться, что сводит практически на нет все проблемы, связанные с техникой безопасности.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся.

Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см.

**Слайд 5**

Фитболы могут быть не только разного вида и размера, но и разного цвета. Например, теплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, фиолетовый) успокаивают. Желтый и зеленый цвет способствуют проявлению выносливости. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействиемЛегкое сотрясение (непрерывная вибрация) действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивное (прерывистая вибрация) - возбуждающе.За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение.

При занятиях на фитболе с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Колебания фитбола воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей.

**Слайд 6**

Занятия с фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, способствуют развитию музыкально – ритмических, и творческих способностей.

Упражнения на фитболе эффективно и динамично включают в работу все тело в целом. Важно заметить, что у фитбола нет противопоказаний.

**Слайд 7**

***Основная часть.*** (практическая)

* 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.;
* мяч как ***опора*** применяется в положении сидя верхом на мяче, в различныхи.п. лежа: мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т.д.;
* можно использовать мяч и как ***ориентир*** при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч и т.д. А также при выполнении наклона вперед;
* как ***амортизатор и тренажер*** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча),  также для развития функций равновесия;
* 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;
* можно использовать мяч ***как препятствие*** для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания на нем на спине, на животе: вперед и назад, в седе: 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 прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и т.д.

**Инструктор:** А сейчас, уважаемые родители, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом.

*(инструктор показывает упражнения, дает пояснения, участники выполняют)*

**Упражнения в парах**

*(Участники берут по одному мячу, объединяются в пары)*

1.И.п.- стоя лицом к мячу. На счет 1-2- присесть, прямые руки на фитбол, колени в стороны, спина прямая; 3-4 – встать, руки в стороны.

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

3.И.п.- стоя на расстоянии шага, спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, фитболу впередистоящего. Повернуться по команде в одну сторону(заданный ориентир), передать фитбол партнеру, вернуться в и.п. Повернуться в другую сторону, повторить упражнение.

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

**Имитационная игра в парах.**

*Участники берут карточки, на обратной стороне – изображение насекомого (паук, бабочка). Инструктор предлагает паре придумать с использованием фитбола  имитационное движение персонажа на карточке.*

**Инструктор:**    На практике отработав имитационные движения с детьми по карточкам, можно переходит к сочинению сказок.

**Инструктор:**

А сейчас я вам предлагаю поиграть  в эстафету «Гусеница».

**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).*

**Инструктор:**

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

**Рефлексия**

**Инструктор:**

Завершая свой  мастер – класс, я предлагаю вам уважаемые родители, выразить    интерес к  теме, своё отношение к содержанию мастер-класса с помощью цветных жетонов и разместить их на мяче фитболе, соответствующего цвета:

* красный - всё понравилось, хочу, чтобы мой ребенок занимался с фитбол мячами,
* жёлтый - всё понравилось, интересно, познавательно,
* голубой  - понравилось, но некоторые идеи были спорными,
* зелёный - идеи не заинтересовали.

**Слайд 8**

С виду гимнастический мяч -фитбол очень похож на детскую пляжную игрушку, но результатов позволяет добиваться совсем не детских.

 Занимайтесь и будьте здоровы!