Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6»

Мастер класс для инструкторов по физической культуре
"Фитбол как средство физического развития детей"

Разработала инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Кукина Ольга Сергеевна

Цель: передача коллегам личного профессионального опыта по использованию здоровье сберегающих технологий по укреплению и сохранению собственного здоровья.

Задачи:

1. Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.

2. Познакомить педагогов с простыми способами оздоровления, позволяющими укрепить и сохранить здоровье.

3. Вызвать у педагогов интерес и чувство удовлетворения от выполненных упражнений.

Структура мастер-класса:

1. Вступительная часть

2. Теоретическая часть.

3. Практическая часть.

4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Оборудование: проектор, экран, мультимедийная презентация, фитболы.

Вступительная часть.

***Инструктор по физ.культуре*:** Уважаемые коллеги хотелось бы начать мастер класс со слов:

«Любите детство: поощряйте его игры, его забавы, его милый инстинкт. Кто из вас не сожалеет иногда об этом возрасте, когда на губах вечно смех, а на душе всегда мир». *Ж.-Ж. Руссо*

Но сначала давайте немножко поиграем. Отвечайте на вопросы: ДА или НЕТ.

- Скажите громко и хором, друзья,
Деток вы любите? (Нет или да)
Пришли вы учиться,
Иль сил совсем нет?
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)
Я вас понимаю….
Как быть господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
Дайте мне тогда ответ
Помочь откажетесь мне? (Нет)
Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? (Нет или да)
Большое спасибо! Итак, начнем нашу работу.

Старших дошкольников, в основном, обучают элементам футбола, волейбола, баскетбола. Но сегодня мы будем говорить об особом мяче – фитболе.
Что же хорошего в фитболе? Я бы сказала: фитбол- легко, весело, эффективно!
Фитбол-гимнастика:

- ✓ обладает **оздоровительным эффектом**: развивает двигательные качества, координацию движений;
- ✓ создаёт **весёлую атмосферу** и делает занятие с детьми эмоциональным и ярким, т.к. фитбол вносят игровой момент в образовательную деятельность;
- ✓ **нетрадиционная форма** работы с детьми и область эффективного развития двигательных качеств, укрепления и оздоровления всего организма.

Занятия фитбол – гимнастикой

- ✓ содействуют профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно - двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.);

развивают двигательные способности (силу, координацию, гибкость, функции равновесия, вестибулярного аппарата);

- ✓ способствуют развитию музыкально – ритмических, и творческих способностей.

Средства фитбол – гимнастики, используемые на занятиях:

- ✓ **гимнастические упражнения,** в сочетании с разновидностями ходьбы, бега и прыжков, которые можно выполнять на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, а также сидя на мяче, ОРУ;
- ✓ **коррекционно – профилактические упражнения,** направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно - двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения;
- ✓ **подвижные игры и эстафеты,** включающие игры и эстафеты как с мячом, так и сидя на мяче;
- ✓ **музыкально – ритмические упражнения**, которые можно выполнять сидя на мяче, стоя с мячом и с различными передвижениями.

Основная часть.

Инструктор по физ.культуре: А сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом.

Групповая практическая работа по апробации упражнений с мячом

(педагог показывает упражнения, дает пояснения, участники выполняют)

Упражнения

- 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 различных и.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 седее: 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.

Практическая часть

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, фитбол у 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.

Инструктор по физ.культуре:

А сейчас коллеги, 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 по физ.культуре:

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

Заключительная часть.

Рефлексия

Инструктор по физ.культуре: Завершая свой мастер – класс, я предлагаю вам уважаемые коллеги, выразить интерес к теме и своё отношение к содержанию мастер-класса с помощью улыбки, если это было информативно.

Благодарю за внимание**!** Будьте здоровы!