



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»
Симферопольского района Республики Крым**

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297520, Республика Крым,
Российская Федерация, E-mail: sadik_vishenka-krasnoe@crimeaedu.ru
ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/91090100

Структурное подразделение «Ромашка»

Доклад к мастер-классу

Тема: «Фитбол-гимнастика, как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста»

Педагог дополнительного образования – Аблязова Э. А.

с. Первомайское, 2022-2023 уч. год

Добрый день, уважаемые коллеги! Представляю вам мастер-класс по использованию фитбол-мячей в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Сегодня мы рассмотрим теоретический аспект использования фитбол-мячей в работе с детьми старшего дошкольного возраста, а также практическое применение фитбол-мячей в организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Целью мастер класса является формирование и расширение представлений педагогов об основных правилах организации двигательных упражнений на фитболах с детьми дошкольного возраста и практическом их выполнении.

Задачи:

- Расширять представления педагогов о фитболах и видах упражнений на фитболах, используемых для развития двигательной активности детей до школьного возраста.
- Расширять представления педагогов о различных формах использования фитбол-мяча.
- Формировать навык правильной посадки на фитболе.
- Формировать умения технически правильно выполнять простые двигательные упражнения на фитболах.

Игры и развлечения – неперенные спутники жизни детей, и особое место в них можно отвести именно играм с мячом.

Что мы знаем про мяч? С мячом можно играть, катать, отбивать, подбрасывать, ловить. Он может быть разного цвета, размера, чем привлекает к себе внимание.

Но сегодня я бы хотела познакомить Вас с одним из видов мячей, который называется «**фитбол**» и простыми двигательными упражнениями, которые могут выполнять дети и взрослые.

Что же такое фитбол?

Фитбол (fit - оздоровление, ball - мяч) - гимнастический мяч, используемый в оздоровительных целях. Этот чудо-тренажер был придуман швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и

второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, а также после травм позвоночника. В наше время мяч одинаково верно служит и больным и здоровым, как детям, так и взрослым.

Какая польза от использования фитбола в двигательной деятельности? Как он действует на организм ребенка?

Фитбол-гимнастика – это почти единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол-гимнастика, как нетрадиционная форма работы с детьми, способствует:

- развитию двигательных качеств (силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата);
- укреплению и оздоровлению всего организма;
- развитию двигательных умений и навыков;
- укреплению мышечного корсета, формированию навыка правильной осанки;
- развитию музыкально – ритмических, и творческих способностей.
- воспитанию интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

Как правильно организовать двигательную деятельность детей дошкольного возраста на фитболах?

В первую очередь мы думаем о безопасности ребенка, поэтому необходимо:

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальный диаметр мяча для детей 5-7 лет составляет 50-55 см. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, к появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить детей само страховке.

- Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия.

- Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

Какие формы использования мяча существуют? Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики по-разному:

- как препятствие
- как массажер
- как амортизатор, тренажер
- как ориентир
- как предмет
- как опора
- как отягощение

Фитбол - универсальный мяч.

Виды упражнений на фитболах, 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;
- 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.

В каких моментах и кто может использовать фитбол?

Можно использовать в:

- совместной деятельности;
- в НОД;
- в спортивных развлечениях;
- как дополнительное образование;
- в комплексах ОРУ
- в основных движениях
- подвижных и музыкально- ритмических играх

Могут использовать:

- инструктор по физической культуре
- воспитатель
- музыкальный руководитель
- педагог- психолог
- медицинский работник
- учитель-логопед
- родители

Могут участвовать:

- люди разного возраста (с младенческого возраста до пенсионного)
- дети только под контролем взрослых.

Давайте теперь перейдем к практической части мастер-класса.

Сейчас я попрошу вас взять в руки фитбол и занять любое место в зале.

1 упражнение «Роботы».

«Белка - в шубке на меху,

У слоненка - хобот.

А с антенной наверху,

Ходит только робот».

И.П. – средняя стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 - поднимаем мяч вверх на прямых руках, вдох, 2- опускаем вниз, выдох.

2 упражнение «Высокое дерево».

«Ветерочек - ветерок,

Дует с юга на восток.

И деревья сами,

Двигают ветвями».

И.П. – средняя стойка ноги врозь, мяч вверху.

1 – наклон туловища вправо, 2 – И.П., 3- наклон туловища влево, 4 - И.П.

3 упражнение «Маятник».

«Качаться я весь день подряд,

для вас, ребята, очень рад.

Я — маятник - трудяга,

хоть и устал, бедняга».

И. П. – широкая стойка ноги врозь, мяч веред.

1 – поворот туловища вправо, 2 – И.П., 3 – поворот туловища влево. 4 – И.П.

4 упражнение «Озорной хвостик».

И.П. – стоя на коленях, мяч вперед.

1 – сед вправо, 2 – И.П., 3 – сед влево, 4 – И.П.

5 упражнение «Волшебные жучки».

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ног. 1 – поднимаем ноги с мячом вверх, 2 – опускаем вниз.

6 упражнение «Сильные ручки».

«На все способны наши ручки, Поймают капельки из тучки. Кораблик сделают из щепки,

В лесу шалаш поставят крепкий».

И.П. – средняя стойка ноги врозь, мяч вперед.

1-3 - сжимаем пружинкой мяч двумя руками, 4 - И.П.

7 упражнение «Оттолкнемся от планеты».

«Много планет вокруг Солнца летают.

Может быть, люди на них обитают?

Давай-ка, в ракету мы сядем с тобой,

Помчимся от Солнца во тьме голубой!»

И.П. – лежа на спине, стопы на мяче, руки в стороны, прижаты к полу, ладонями вниз.

1-3 - давим двумя ногами на мяч, отрывая таз от пола, 4 - И.П.

8 упражнение «Веселые животные».

И. П. Садимся сверху на мяч.

«Белочка»: сидя на мяче, руки по бокам, легкие подскоки.

«Зайка»: сидя на мяче, руки перед собой (лапки), подскоки.

«Мишка»: сидя на мяче, наклоны в стороны, руки на мяче.

«Лошадка»: сидя на мяче, держа руки перед собой (поводья).

«Петушок»: сидя на мяче, выполнять махи руками.

9 упражнение «Необычная тележка».

И. П. – лежа на спине на мяче, руки вверх, ноги в средней стойке врозь.

Прокатываемся на мяче вперед, назад.

10 упражнение «Бабочка».

«На лесной полянке чудо –

на цветочках бантики,

это бабочки расселись

как цветные фантики».

И.П. – лежа на животе, на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на

полу. 1 - прогнуться в спине, руки в стороны, ноги вы - прямить («крылышки»). 2 –

И.П.

11 упражнение «Улитка».

«Жук позвал улитку в гости:

- Приходи ко мне на чай!

- Не могу я дом свой бросить, Вдруг займет кто невзначай.

- Жук, а можно мы придём?

В гости вместе – я и дом»

И.П. – лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад.

А теперь вашему вниманию предлагаются примеры подвижных игр и эстафет с **фитбол-мячом**, которые можно использовать в НОД.

1. Подвижная игра «Быстрая гусеница»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, **повышение** эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды **детей**. Каждая команда — это «*гусеница*», где все участники соединяются друг с другом с помощью **фитболов**, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «*гусеницу*» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения **фитбол руками не трогать**.

2. Игра – эстафета «*Колобок*»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, **повышение** эмоционального тонуса.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках **фитболы** (*колобки*).

Хором дети проговаривают:

Наш весёлый колобок

Покатился на лужок.

Кто быстрее его вернёт,

Приз команде принесёт.

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение. Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «*колобок*» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «*колобок*» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.

3. Подвижная игра «*Веселый мяч*»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной осанки, пространственного ориентирования, эмоционального раскрепощения.

Описание игры. Играют 5—6 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекатывают **фитбол** от одного к другому в произвольном направлении:

Ты катись, веселый мяч,

Быстро-быстро по рукам,

У кого веселый мяч,

Тот исполнит танец нам.

Тот, у кого останется в руках мяч, выходит в центр круга и исполняет танец с мячом.

Спасибо, уважаемые коллеги, за внимание и проявленный интерес к мастер-классу. В заключение хочу сказать, что использование фитболов в деятельности детского сада имеет огромное количество плюсов. Помимо их основной функции – оздоровления детского организма, фитбол-мячи вносят разнообразие в проведение досугов, праздников и развлечений.

Использование фитбол-мячей повышает эмоциональную включенность детей в занятие; повышает эффективность оздоровительных задач и усвоение материала.

Также фитболы позволяют разнообразить подвижные и эстафетные игры, они дарят детям радость и позволяют выплеснуть накопившиеся эмоции.

Спасибо за внимание, надеюсь, что информация была для вас полезной!

Список литературы:

- Потапчук А. А., Овчинникова Т. С. «*Двигательный игротренинг для дошкольников*». РЕЧЬ, С. -П. 2002.
- Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. "Фитнес-данс". С. -П. 2007.
- Потапчук А. А. «*Как сформировать правильную осанку у ребёнка*» РЕЧЬ, С. -П. 2009.
- Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. **Фитбол - аэробика для детей** «*Танцы на мячах*» изд. РГПУ им. Герцена С-П. 2008.
- Потапчук А. А., Лукина Г. Г. «*Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте*» изд. СПГАФК им. Лесгафта, С-П. 1999.
- Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю., Дидур М. Д. «*Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма*». Изд. СПГМУ им. И. П. Павлова, С. -П. 2000.
- Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. «*Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду*» ЛГОУ им. А. С. Пушкина, С. -П. 2001.