**Мастер класс для педагогов**

**«Фитбол - как средство физического развития детей»**

****

***Цель:*** использования фитболов в образовательном процессе ДОУ; оптимизация работы по использованию фитболов для развития двигательной активности и укрепления здоровья старших дошкольников.

***Задачи:***

1. Дать элементарные представления педагогам о функциональном назначении фитбол-гимнастики, как нетрадиционной форме оздоровительной работы с дошкольниками.

2. Вызвать интерес к фитболу, как инновационной здоровьесберегающей технологи, повысить профессиональную компетентность педагогов в её применении.

3. Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.

4. Формировать умения самим придумывать имитационные игровые упражнения с использованием фитбола.

5. Создать позитивный эмоциональный настрой.

***Оборудование:*** проектор, экран, мультимедийная презентация, фитболы, карточки для ОРУ, картотека подвижных игр с фитболом.

***Вводная часть.***

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

Сегодня очень много современных методов, которые обеспечивают физическое развитие и двигательную активность ребёнка.

Ясегодня поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно развить интерес к физкультуре с помощью мяча.

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

Но сегодня мы будем говорить об особом мяче –фитболе.

Что же хорошего в фитболе? Я бы сказала: фитбол- легко, весело, эффективно!

Давайте посмотрим в чём его преимущества:

Легкость – имеет незначительный вес;

Мобильность – можно легко перемещать по залу (квартире..)

Безопасность – легко сдувается и надувается (снабжён антивзрывнойсистемой)

Функциональность – позволяет выполнять огромное количество упражнений.

Нет возрастных ограничений.

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

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 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.

Как же мы можем использовать мяч в образовательной деятельности?

* 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;
* можно использовать мяч *как препятствие* для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания на нем на спине, на животе: вперед и назад, 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.

Вот вы видите на фотографиях варианты использования фитболов:

- в вводной части;

- в основной части;

- в подвижных играх;

- в заключительной части.

Золотые правила фитбола, которые должны соблюдать.

А сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом.

**Упражнения в парах**

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

1. «Мяч в верх»

И.п. – стоя, спиной к друг другу, ноги на ширине стопы, мяч держим внизу.

1 – поднять мяч вверх, передать партнёру; 2 – и.п.

2. «Наклон в сторону»

И.п. – стоя, в одну линию, на расстоянии, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – наклон в сторону, передать мяч партнёру; 2 – и.п.

3. «Мяч в сторону»

И.п. – стоя, спиной к друг другу на расстоянии, ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой.

1 – поворот вправо (влево), передать мяч партнёру; 2 – и.п.

4. «Наклон вперёд»

И.п. – стоя, лицом к друг другу, ноги на ширине плеч, мяч вверху. 1 – наклон вперёд, мяч передать партнёру; 2 – и.п.

5. «Приседание с наклоном»

И.п. –то же.

1 – наклон вперёд, передать мяч, руки вверх; 2 – присесть; 3 – 4 – то же.

6. «Сели – легли»

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках за головой.

1 – сесть, передать мяч; 2 – и.п.

7. «Крепче держи мяч»

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч за головой; лёжа на спине, руки держать ноги партнёра.

1 – сесть, передать мяч, взять мяч ногами, 2 – лечь, руки за головой, мяч опустить; 2 – поднять мяч ногами, передать в руки, 3 – и.п.

*Массаж мячами*. Пары выполняют прокатывание мяча по спине, постукивание мячом лежащего от пятки до макушки

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:**

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.

**Заключение**

Практическая работа по применению фитбол-гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

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