

## **Мастер-класс для родителей « С фитболом играем-спину развиваем»**

**Цель:** Познакомить родителей с инновационной техникой оздоровления детей дошкольного возраста – фитбол гимнастика.

### **Задачи:**

- Дать представление об использовании фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей в ДОУ;
- Заинтересовать фитбол-гимнастикой, как средством совместного здорового семейного отдыха.

### **План проведения мастер-класса:**

#### **1. «Фитбол-гимнастика как средство укрепления здоровья детей»:**

- Что такое фитбол? Воздействие фитбола на организм.
- Преимущества фитбола.
- Этапы обучения фитбол-гимнастики.
- Ожидаемые результаты.
- Показ танцы на фитболах «*Буратино*».

#### **2. Индивидуальные беседы, рекомендации по завершению мастер-класса.**

### **Ход мастер - класса**

Я хочу вам представить универсальный тренажёр, который мы очень часто используем с детьми на физкультурных занятиях.

• Фитбол-гимнастика - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как - тренажер, как предмет и как утяжелитель (*его масса равна примерно 1 кг*).

**Фитбол** в переводе с английского означает «*мяч для опоры*», который используется в оздоровительных целях.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм.

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Сидящему на мяче ребенку необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействовано множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу внутренних органов. Так же импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно — рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. **Фитбол-** гимнастика позволяет осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой и занимательной форме.

Мобильность – можно легко перемещать по залу/квартире без посторонней помощи;

Безопасность – легко сдувается и надувается и снабжен антиразрывной системой ABS (*при порезе не взрывается*);

Функциональность – позволяет выполнять огромное количество упражнений;

Многозадачность –позволяет развить много функциональных качеств: силу, гибкость, стройность и т. д. ;

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств,могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

В работе с детьми можно использовать стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки - мышки»...

Танец на **фитболах**

«Буратино»

На проигрыше: И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивать на месте. -8раз

И. п. -то же, руки в стороны. Сжимать и разжимать пальцы. -8раз.

Кто доброй сказкой входит в дом, - И. п. -то же, руки внизу. Поднять плечи и опустить.

Кто с детства каждому знаком, - И. п. -то же, руки внизу. Поднять плечо правое (*левое*) с поворотом головы.

Кто не ученый, не поэт, - И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед (*назад*)

А покорил весь белый свет. И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед (*назад*)

Кого повсюду узнают, И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед (*назад*)

Скажите, как его зовут? И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед (*назад*)

Бу-ра-ти-но, - И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Правую (*левую*) руки в стороны, сгибая в предплечье, поставить правую (*левую*) ногу в сторону на пятку.

Бу-ра-ти-но. И. п. - сидя на мяч. Шагаем на месте.

На проигрыше: И. п. - встать и обойти вокруг мяча, сесть и подпрыгивать, руки на поясе.

На голове его колпак, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Бедрями вправо (*влево*).

Но околпачен будет враг, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Бедрями вперед (*назад*).

Злодеям он покажет нос, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

И рассмешит друзей до слез. И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

Он очень скоро будет тут, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

Скажите, как его зовут? И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

Бу-ра-ти-но, И. п. - сидя на мяче, руки на мяче. Ноги врозь вперед, руки через стороны вверх с хлопком, и. п.

Бу-ра-ти-но. И. п. - сидя на мяч. Шагаем на месте.

Он окружен людской молвой, И. п. - встать на четвереньки, руки на мяче. Поднять правую (*левую*) ноги назад.

Он не игрушка, он живой, И. п. - .- встать на четвереньки, руки на мяче. Поднять правую (*левую*) ноги назад, рука правая (*левая*) вперед.

В его руках от счастья ключ, И. п. - лежа на животе, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

И потому он так везуч. И. п. - лежа на животе, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

Все песенки о нем поют, И. п. - лежа на животе, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

Скажите, как его зовут? И. п. - лежа наживоте, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

Бу-ра-ти-но, И. п- стоя, мяч внизу в руках. Полуприсед, мяч вверх.

Бу-ра-ти-но, И. п- стоя, мяч внизу в руках. Полуприсед, мяч вверх.

Бу-ра-ти-но, И. п- стоя, мяч впереди, руки вытянуты. Волнообразные движения мячем вправо (*влево*).

Бу-ра-ти-но. И. п- стоя, мяч впереди, руки вытянуты. Волнообразные движения мячем вправо влево).