

**МАСТЕР- КЛАСС ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ  
«ФИТБОЛ для малышей»**

*Комплекс упражнений по профилактике  
нарушений осанки у детей младшего  
дошкольного возраста*

Подготовила: инструктор по физической культуре  
Жиздан Т.Р.

# **Мастер – класс для детей младшего дошкольного возраста и родителей**

## **«Фитбол для малышей»**

Цель: ознакомление родителей с инновационной технологией оздоровления детей дошкольного возраста – фитбол гимнастика.

Задачи:

1. Сформировать представление родителей об использовании фитбола для физического развития ребенка.
2. Содействовать созданию условий по совместному здоровому отдыху посредством фитбол-гимнастики.

План проведения мастер-класса:

1.«Фитбол – гимнастика как средство укрепления здоровья детей»:

- Что такое фитбол?
- Преимущества фитбола
- Этапы обучения фитбол – гимнастике
- Ожидаемые результаты

2.Индивидуальные беседы, рекомендации по завершению мастер – класса.

Хочу представить вам новый универсальный тренажер, который мы очень часто используем с детьми на физкультурных занятиях.

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

Фитбол в переводе с английского «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 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 осуществить профилактическую работу по коррекции отклонения в здоровье детей в игровой и занимательной форме.

Давайте посмотрим, в чем же еще составляют преимущества фитбола:

1. Легкость – фитбол имеет вес 1 кг, в сравнении с гантелями.
2. Мобильность – фитбол можно легко перемещать по залу/квартире без посторонней помощи
3. Безопасность – легко сдувается и надувается и снабжен антиразрывной системой ABS/при порезе не взрывается/
4. Функциональность – позволяет выполнять огромное количество упражнений, позволяя развивать :силу, гибкость, и т.д.

Нет возрастных ограничений – подходит как малышам, так и взрослым

Этапы :

1. Этап начального обучения упражнения;
2. Этап углубленного разучивания упражнения;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения

На 1 этапе – представление о форме и физических свойствах фитбола, правильной посадке на мяче, правила техники безопасности.

Используются упражнения – поглаживания, похлопывания, прокатывания мяча по полу.

В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции

«Чунга-Чанга»; «Барбарики»; «Паровоз Ромашкино».

На 2 этапе совершенствуется и уточняется детали техники выполнения упражнений. На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стопы, корпуса, головы.

Обучаю свободному выполнению ритмических упражнений на фитболах, с ритмичным подпрыгиванием. Более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, спереди; мяч между ног; вытянутые ноги на мяче; и т.д.

Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

На 3 этапе совершенствуются и закрепляются полученные двигательные навыки. Применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений из различных исходных положений.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники приобретают знания:

- О разных комплексах упражнений на мячах;
- О правилах техники безопасности;
- О форме и физических свойствах фитбола.
- О правилах игр с фитболами

У воспитанников формируются представления - о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; - об истории возникновения фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- Выполнения упражнений из разных исходных позиций, в паре со сверстниками, родителями.
- Контроль за своими действиями;
- Способность удерживать равновесие, сидя на мяче;
- Интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

## Разминка

1. Маршировка вокруг фитбола. «Прятки» - присесть за фитбол, встать. Стоя на месте: «колобок» - прокатить, наклоняясь, сколько можно вперед фитбол, затем толкнуть вперед и добежать до него.

### Сидя на фитболе

- «Самолетик» - руки в стороны и покачивание рук вниз, вверх.
- «Каблук» - выставление вперед ноги на пятку поочередно.
- «Перекаты» - перекатываемся с носков на пятки, сидя на фитболе
- «Пружинка» - подпрыгивания на фитболе, с похлопываниями по бокам фитбола.
- «Поворот» - поворот сидя на фитболе приставными шагами.
- «Массаж» - лежа и расслабив мышцы спины прокатываемся по фитболу вперед, назад и на «мостик» с помощью родителей.
- тоже на животе

### Сидя на полу

- «Перекаты в паре» - ребенок и взрослый садятся навстречу друг другу, ноги врозь. Перекатываем фитбол от одного к другому наклоняясь к полу.
- «Подъемный кран»- взрослый ногами поднимает фитбол ногами ребенок помогает.
- «Левая нога, правая нога» - для расслабления мышц ноги, положили левую ногу на фитбол покачиваем, затем то же с правой
- «Топотушки» - ногами топаем по мячу
- «Из рук в ноги» - передача фитбола из рук в ноги и обратно, можно лежа со взрослым по очереди.

### Игры с фитболом

- «Раз, два, три, домик свой найди»
- «Выше, ниже» - ребенок под музыку прокатывает фитбол руками, по сигналу «Выше» поднимает мяч над головой, «Ниже» приседает за мячом.
- «Веселый мяч» - отбивание мяча от пола.

### Упражнения на расслабление

- Ребенок лежит на коврик, взрослый прокатывает мяч по спине, и животу.
- Ребенок лежит животом на фитболе, взрослый помогает качаться вперед назад, вправо, влево.

## **Упражнения на проверку полученных навыков – прямой спины.**

Встать спиной к стене и проверить все контрольные точки.

Встать спиной к стене и прокатывать фитбол вниз по стене и вверх.

Тоже в паре.