Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белочка» № 62, п. Октябрьский

Октябрь 2023 г.

Мастер класс для педагогов

Подготовила и провела: воспитатель Петрова Н.М.
Тема: «Фитбол-гимнастика как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста»
Фитбол- гимнастика способствует развитию двигательных качеств (силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата)у детей дошкольного возраста; 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.
Представляю мастер-класс для педагогов по использованию фитбол-мячей в работе с детьми старшего дошкольного возраста.
Игры и развлечения непременные 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 содним из видов мячей- фитбол и простыми двигательными упражнениями, которые могут выполнять дети и взрослые.
Тема нашего мастер- класса: «Фитбол-гимнастика, как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста».
Цель: 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 дошкольного возраста.
• Расширять представления педагогов о различных формах использования фитболмяча.
• Формировать навык правильной посадки на фитболе.
• Формировать умения технически правильно выполнять простые двигательные
упражнения на фитболах.

Что 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, 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 итактильный 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?
Ответить на этот вопрос нам помогут «Золотые правила» организации двигательных упражнений на фитболах с детьми дошкольного возраста.
• Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке
угол в **90°** между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. 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 самостраховке.
• Время упражнений с фитболами недолжно превышать 40-60% общей длительности занятия.
• Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать
обучение детей по этапам, т. е. от облегченных и. п. и простых упражнений на 1-м-2-
м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на 3-м-4-м этапах.
• Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы
мышц из различных и. п.
• В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения
специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключтельный период
занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и
расслабление.
• При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями
на фитболене обходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.
• С фитбол-мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Время
проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 15-20 мин., с детьми 5-7 лет – 25-30 мин.
• Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от
друга и от выступающих предметов в зале.
• Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках.
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 (кружковая работа);
- в комплексах ОРУ
- в основных движениях
- подвижных и музыкально- ритмических играх
Предлагаю воспитателям подборку подвижных игр и эстафет с фитбол-мячом, которые можно использовать в нод.
Фитболы должны быть соответствующего размера. Фитболподбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет –50см; для детей 6-7 лет – 55см.
Дети должны знать технику безопасности при занятиях с фитболом.
Дети должны знать правильную посадку на фитболе.
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**. Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»**
Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышениеэмоционального тонуса.
Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и
крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова
дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют
две команды, то есть«два дракона».
Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.
3. **Подвижная игра «Горячий мяч»**
Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия,
координации движений, внимания.
Описание игры: Дети сидят в кругу в и. п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке.
По команде«Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.
Варианты:
1) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2) При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.
4**. Эстафета с фитболами**
Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.
Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие
строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая
от пола фитбол. Добегают до стены (стойки, ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную
осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.
Варианты игры:
1) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.

2) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол(мяч) друг другу.
5. 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 быстрей его вернёт,
Приз команде принесёт.
После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:
1) 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.
2) Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, предают
его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.
6. Подвижная игра «Два барана»
Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.
Описание игры. Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются
столкнуть партнера с мяча или с «моста». Выигрывает сильнейший, а
на «мост» приглашаются следующие участники.
Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.
7. Подвижная игра «Веселый мяч»
Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной осанки, пространственного ориентирования, речи.
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 песню нам.
Ведущий должен следить за правильной осанкой детей.
«У кого есть здоровье- у того есть надежда. У кого есть надежда –у того есть все.»
Я Вас призываю прислушаться к этой восточной мудрости и обратить внимание на
свое здоровье. Восточная мудрость.

Упражнения с фитбол мячами
Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).
Упражнения стоя:
Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
“Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
Катание мяча друг другу.
Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше
Упражнения, сидя на мяче:
Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад
Упражнения, лежа на коврике, на спине:

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.
Упражнения, лежа на коврике, на животе:

Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.
Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

“Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
“Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.
Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

“Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
“Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.
Заключительная часть
В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыкиходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры.