

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Мастер-класс
«Фитбол-гимнастика – путь к здоровью»

подготовил;
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
высшая кв. категория

с. Перегребное-2019

Тема: «Фитбол-гимнастика – путь к здоровью».

Цель: формирование и расширение представлений педагогов об основных правилах организации двигательных упражнений на фитболах.

Задачи:

- ✓ Расширять представления педагогов о фитболах и видах упражнений на фитболах, используемых для развития двигательной активности;
- ✓ расширять представления педагогов о различных формах использования фитбола;
- ✓ формировать навык правильной посадки на фитболе;
- ✓ формировать умения технически правильно выполнять простые двигательные упражнения на фитболах.

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Предлагаю вашему вниманию: Мастер-класс :«Фитбол-гимнастика – путь к здоровью». Но сначала давайте немножко поиграем.

Отвечайте на вопросы: ДА или НЕТ.

Скажите громко и хором, друзья,

Себя вы любите? (Нет или да)

Пришли вы учиться? (Да)

Иль сил совсем нет? (Нет)

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть же тогда?

Проблемы решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? (Да)

Большое спасибо! Итак, начнем нашу работу.

Что такое фитбол и каким он должен быть?

Фитбол – это большой, упругий, гимнастический мяч, который используется для занятий физкультурой в оздоровительных целях.

Диаметр мячей от 35 до 85 сантиметров. Фитболы есть массажные и обычные, гладкие и пупырчатые. Чем жёстче мяч, тем тяжелее удерживать на нем равновесие. И, наоборот, при слишком мягком фитболе, мы получаем минимальную нагрузку на мышцы. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии в удобной обуви на нескользящей подошве.

Фитбол имеет много функций:

- ✓ мяч можно использовать как *предмет*, выполняя различные 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, лежа: мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т.д.;
- ✓ как **амортизатор и тренажер** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча);
- ✓ 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: прокатывание, постукивание, вибрационные и круговые движения и т.д.

Фитбол-гимнастика оказывает **оздоровительное воздействие на организм:**

- ✓ совершенствование координации движений;
- ✓ профилактика мышечной недостаточности;
- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ формирование осанки;
- ✓ укрепление мышц ног и свода стопы;
- ✓ развитие функций равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✓ увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- ✓ укрепление мышц спины и таза;
- ✓ укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ укрепление мышц брюшного пресса;

Фитбол-гимнастика позволяет решать **оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:**

Оздоровительные задачи:

- ✓ адаптация организма к физической нагрузке;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ формирование двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- ✓ улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- ✓ укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.

Образовательные задачи:

- ✓ развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- ✓ развитие представлений о физических свойствах фитбола, самоконтроле за своей осанкой.

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- ✓ улучшение коммуникативной и эмоционально – волевой сферы.

А теперь переходим к практике. (Все берут мячи, размещаются по залу).

Комплекс упражнений:

1. И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки опущены, придерживая мяч ладонями.

Лёгкое покачивание на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

Терапевтический эффект:

Упражнение оказывает благоприятное воздействие на суставы позвоночника.

2. И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Взмахи руками вверх – вниз, лёгкое покачивание на мяче, ноги стоят на всей стопе.

Терапевтический эффект:

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

3. И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх.

Наклоны в стороны, мяч не подвижен.

Терапевтический эффект:

Упражнение на боковые мышцы туловища.

4. И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Поочерёдные махи руками вперёд– назад.

Терапевтический эффект:

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках.

1-2 – мяч в сторону – вверх

3–4 – в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону через низ.

1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом.

Терапевтический эффект:

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

5. И.п.: стоя на коленях за мячиком, руки на мяче.

На 1-8 – лёжа на мяче на животе, продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, спинка прямо.

На 1-8 – вернуться в и.п.

Терапевтический эффект:

Упражнение тренирует разгибатели спины, мышцы рук, развивает координацию движений.

6. И.п.: лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче.

1-2 – приподнять таз.

3-4 – и.п.

Терапевтический эффект:

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

7. И. п.: лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги с мячом на полу.

1 - ноги вместе с мячом поднимают вверх до перпендикулярного полу положения.

2 – опускаем ноги в и.п.

Терапевтический эффект:

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота, ног и брюшного пресса.

8. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках над головой.

1 - опускаемся в присед, слегка ударяя мяч по полу.

2 – и.п.

Терапевтический эффект:

Упражнение оказывает благоприятное воздействие на суставы позвоночника, укрепляет мышцы спины и ног.

9. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках над головой.

1- 4 – приседания, не опуская рук с фитболом.

Терапевтический эффект:

Упражнение оказывает благоприятное воздействие на суставы позвоночника, укрепляет мышцы спины и ног.

10. И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.

Терапевтический эффект:

Упражнение оказывает благоприятное воздействие на суставы позвоночника, укрепляет мышцы спины и ног.

Таким образом, мы на практике ощутили положительный эффект фитбол-гимнастики, ведь это почти единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы.

Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам ещё одно игровое упражнение.

Разделитесь на 2 команды. Я вам предлагаю поиграть в эстафету «Гусеница».

Игра с фитболом «Гусеница»

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.

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 раскрылась и взлетела эта бабочка радости, интереса и желания расти и становиться лучше.