



Мастер-класс «Мой друг мяч»

Фетисова Е.С.

*инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 37 «Ягодка»*

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;
- Поднять интерес у родителей к подвижным и спортивным играм с использованием фитбол мячей.

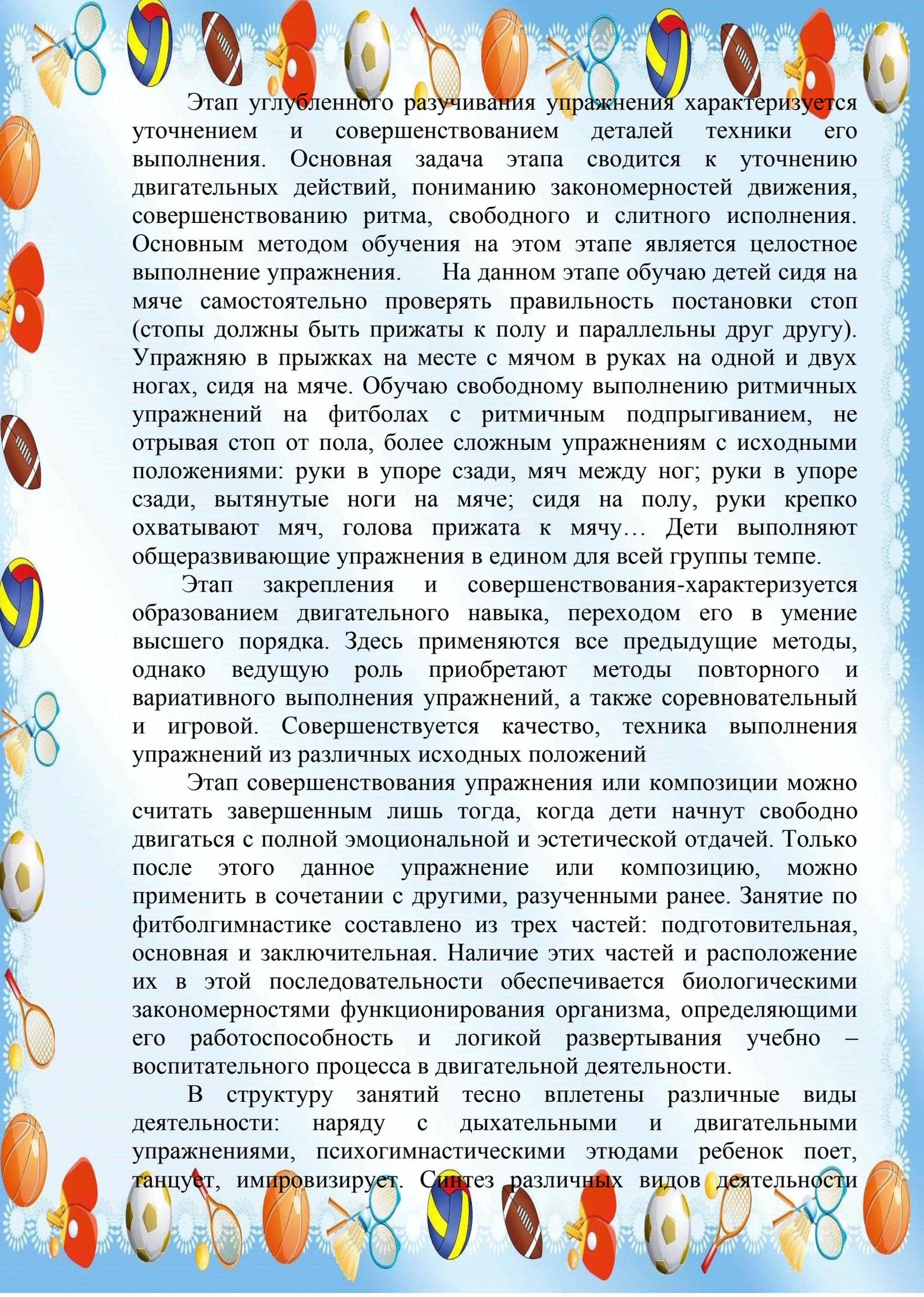
Фитбол (fit - оздоровление, ball- мяч) - большой упругий мяч от 55- 75 см. в диаметре, используется для занятий спортом.

Фитбол – гимнастика - это занятия на больших упругих мячах.

Занятия с мячом - фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу - формируют правильную осанку.

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.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол - аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность.



Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования-характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее. Занятие по фитболгимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности



подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.
- у воспитанников формируются представления:
 - о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
 - об истории развития фитбола.

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.