

Мастер – класс для родителей "Фитбол - гимнастика в детском саду и дома"

Цель: Просвещение родителей в вопросах оздоровления детей через ознакомление с методикой использования фитболов

Задачи:

- создать условия для эмоционально близкого общения детей и родителей в организации свободной деятельности с использованием фитбола.
- оказать практическую и теоретическую помощь родителям воспитанников через трансляцию основ теоретических знаний и формирование умений и навыков практической работы с детьми;
- воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни через совместные мероприятия родителей с детьми.

Участники мастер-класса:

Родители, дети старшего дошкольного возраста, инструктор ФИЗО, воспитатель .

Оборудование:

Фитболы разного диаметра, гимнастические палки, средние мячи по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа:

Размещение информации о значении фитбол-гимнастики для дошкольников на сайте ДОО:

- консультация для родителей,
 - презентация НОД двигательной активности с использованием фитболов.
- Разучивание с детьми музыкальной инсценировки на фитболах «По синему морю».
- Изготовление и вручение детьми приглашений для родителей на мастер-класс "Фитбол - гимнастика в детском саду и дома".

1 часть. Вводная.

Встреча педагогов, детей и родителей на мастер-класс начинается с выступления детей с музыкальной инсценировкой на фитболах «По синему морю».

Уважаемые родители, тема нашего мастер-класса "Фитбол - гимнастика в детском саду и дома". Вы увидели прекрасное выступление своих детей. Это интересно и красиво. Но занятия с фитболами это еще и полезно! Чем же полезны эти занятия?

2 часть. Основная.

Выступление инструктора ФИЗО.

Все Вы, хотели бы видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит здоровыми. Комплексным показателем состояния здоровья детей является их осанка. В дошкольном возрасте осанка особенно легко поддается различным воздействиям внешней среды. Фитбол-гимнастика поможет вашему ребенку справиться с этими воздействиями.

В настоящее время перед ДОО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. Фитбол – гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Детям очень нравится выполнять упражнения на фитболах, играть с ними и танцевать. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому я применяю в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Ни одна оздоровительная работа без участия родителей не будет эффективной.

Предупредить легче, чем лечить

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Гимнастика с использованием фитболов - новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 до 10 - 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создаст дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшит отток венозной крови.

И упражнение, и лечение

Упражнение на фитболах являются средством коррекции различных нарушений осанки. Лечебный эффект обусловлен, прежде всего, воздействием мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, т.к. нарушается равновесие и теряется баланс.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют сидалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.

Упражнения, сидя на мяче, способствуют тренировке мышц тазового дна, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурез, опущение почек и внутренних органов и др.)

Практическая часть.

А сейчас мы перейдем к практической части нашей встречи. Я предлагаю вам несколько упражнений, которые вы выполните вместе с детьми.

Игровой комплекс

1. «Покачиваемся»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола. Вернуться в и.п. (0,5 мин)

2. « Не урони мяч»

И.п: сидя на мяче, ноги вместе, спина прямая. Родители и дети лицом друг к другу, перебрасывают мяч, стараться, чтобы мяч не упал на пол. (1 мин)

3. « Наклоны»

И.п: сидя на мяче, ноги вместе, спина прямая. Родители выполняют это упражнение в парах. Родители и дети лицом друг к другу, руки вытянуть вперед, взяться двумя руками за гимнастическую палку, на 1 - выполнить наклон в сторону родителя, на счет 2 - наклон в сторону ребенка. (7-8 наклонов)

4. «Перекаты»

И.п: стоя на коленях, фитбол впереди себя. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. (7-8 перекатов)

5. «Перекаты в парах»

И.п: Родители и дети выполняют упражнение в парах. Стоя на коленях, фитбол впереди себя. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе, руки родителей держат руки детей. Выполняем перекаты в парах. (7-8 перекатов)

Подвижная игра «Пингвины на льдине»

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи - «льдины» в произвольном порядке размещены на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

3 часть. Заключительная.

Фитбол-гимнастика является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Приобретите для своего ребенка мяч-фитбол, и вы не пожалеете, досуг с детьми станет интересным, занимательным и самое главное подарят радость и хорошее настроение и вам и детям.