

**Мастер-класс для педагогов дошкольных образовательных  
организаций  
«Фитбол-гимнастика как средство повышения двигательной  
активности и укрепления здоровья детей дошкольного  
возраста»**

**Введение**

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.

Материал содержит теоретический аспект использования фитбол-мячей в работе с детьми старшего дошкольного возраста. А также в презентации рассматривается практическое применение фитбол-мячей в организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста (в общеразвивающих упражнениях, в подвижных играх, основных движениях). Информация полезна для инструкторов по физической культуре, воспитателей ДОУ.

Игры и развлечения неперенные спутники жизни детей и особое место в них можно отнести 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 с одним 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 фитбол-мяча.
- Формировать навык правильной посадки на фитболе.

•Формировать умения технически правильно выполнять простые двигательные упражнения на фитболах.

### **Оборудование:**

Фитболы разного диаметра, музыкальное сопровождение, мультимедийная установка.

### **Фитбол-мяч и его использование в двигательной активности старших дошкольников.**

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 и тактильный 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 само страховке.
- Время упражнений с фитболами не должно 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 заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.
- При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо 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

Могут использовать:

- инструктор по физической культуре
- воспитатель
- музыкальный руководитель
- педагог- психолог
- медицинский работник
- учитель-логопед
- родители

Могут участвовать:

- люди разного возраста (с младенческого возраста до пенсионного)
- дети только под контролем взрослых.

### **Практическая часть. Использование фитболов в ДОУ.**

Предлагаю воспитателям подборку подвижных игр и эстафет с фитбол-мячом, которые можно использовать в НОД. Фитболы должны быть соответствующего размера. Фитбол подбирается 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, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впереди стоящего 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 быстрее 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, передают 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.

### **Выводы**

Фитбол-гимнастика является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. По моему мнению, занятия фитболом помогут естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение упражнениям на фитболах создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к другим занятиям.

«У кого есть здоровье - у того есть надежда. У кого есть надежда – у того есть все». Восточная мудрость.

Я Вас призываю прислушаться к этой восточной мудрости и обратить внимание на здоровье ваших воспитанников и свое здоровье.

## **Список литературы:**

- 1.Потапчук А. А., Овчинникова Т. С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». РЕЧЬ, С. -П. 2002.
- 2.Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. "Фитнес-данс". С. -П. 2007.
- 3.Потапчук А. А. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка» РЕЧЬ, С. -П.2009.
- 4.Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах» изд.РГПУ им. Герцена С-П. 2008.
- 5.Потапчук А. А., Лукина Г. Г. «Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте» изд. СПГАФК им. Лесгафта, С-П. 1999.
- 6.Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю., Дидур М. Д. «Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма». Изд. СПГМУ им. И. П. Павлова, С. -П. 2000.
- 7.Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. «Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду» ЛГОУ им. А. С. Пушкина, С. -П. 2001.



### Анкета для педагогов «Ваше мнение о мероприятии».

Уважаемые педагоги!

Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам лучше увидеть положительные и отрицательные стороны проведённого мероприятия.

Что побудило Вас прийти на это мероприятие (нужное подчеркнуть):

Ваша дисциплинированность.

Интерес к поднятой теме.

Текст выступления.

Любозытие

Не знаю.

Что Вам больше всего понравилось в ходе мероприятия? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заинтересовала ли вас тема мероприятия?

Почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Считаете ли вы, что организация двигательной деятельности с применением фитболов способствует укреплению здоровья дошкольников?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Хотели бы вы применять это в своей деятельности? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выскажите свое отношение к теме: буду применять в своей деятельности – красный жетон, чтобы применять в своей деятельности, надо научиться самому – голубой жетон, применять не буду-желтый жетон

Было ли у Вас желание покинуть мероприятие?

Почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ваши предложения, дополнения, пожелания по вопросам подготовки и проведения этого мероприятия. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_