

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» комбинированного вида
города Унеча Брянской области

Мастер класс участника муниципального этапа

Всероссийского профессионального конкурса

«Воспитатель года России» 2020 года

«Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками
посредством включения в образовательный процесс
игр с мячами фитболами».

воспитатель МДОУ д/с «Солнышко»

Барашок Вероника Сергеевна

Унеча

2020 г.

Цель: передать опыт по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками посредством включения в образовательный процесс игр с мячами фитболами.

Задачи:

- Познакомить с функциональным назначением мяча фитбола и фитбол – гимнастики.
- Развивать профессиональные компетенции педагогов.
- Способствовать развитию двигательного творчества участников мастер – класса.
- Создать позитивный эмоциональный настрой.

Оборудование: проектор, экран, медиапрезентация, музыкальный центр, аудиозапись веселой музыки для игр, фитболы (по количеству участников), «чудесный мешочек», маленькие зеркала (по количеству участников), карточки с изображением паука, бабочки, змеи, улитки, пингвина, кенгуру, коровы.

Вводная часть.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. У меня есть «чудесный мешочек», и в нем находится предмет, который поможет показать вам настоящее сокровище. Хотите узнать, что это? *(Предлагает участникам взять из мешочка маленькие зеркала.)* Сейчас вы увидите самое дорогое, что есть на свете – взгляните в зеркало. Что же это?

Участники отвечают

Ведущий: Молодцы! Самое дорогое – это вы сами. Улыбнитесь самим себе, погладьте себя по голове и скажите: *«Я красивая, я замечательная!»*. Мы сами, наше здоровье и здоровье наших детей и есть самое большое сокровище! Как вы думаете, что же важно для сохранения и укрепления здоровья?

Участники отвечают

Теоретическая часть.

Ведущий: «Укрепить здоровье человека в детстве – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей», - утверждал В. А. Сухомлинский. Какие современные методы обеспечат физическое развитие и двигательную активность ребенка, какие технологии будут эффективны в укреплении и сохранении психофизиологического здоровья детей?

Эти проблемы волнуют многих педагогов, и сегодня я поделюсь с вами своим опытом работы по теме «Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками посредством включения в образовательный процесс игр с мячами фитболами».

Фитбол (*fit - оздоровление, ball-мяч*) - гимнастический мяч, используемый в оздоровительных целях.

Мячи представляют собой полые резиновые камеры, обладающие яркой окраской, разнообразными размерами, поверхностью. В технологии изготовления этих мячей учтены такие особенности, как оптимальная упругость, эластичность материала, из которого он изготовлен, антистатические свойства. В случае механического повреждения – он медленно сдувается, что исключает травмоопасность.

Мой личный опыт использования фитболов небольшой, 2 года, но могу сказать, что это легко, весело и эффективно.

Фитбол-гимнастика:

- развивает **двигательные способности** (силу, координацию, гибкость, функции равновесия, вестибулярного аппарата);
- создаёт **весёлую атмосферу**, т.к. фитболы вносят игровой момент в образовательную деятельность;
- способствуют развитию **музыкально – ритмических, и творческих способностей**.
- является **нетрадиционной формой** работы с детьми и эффективным средством **укрепления и оздоровления всего организма**.

Фитбол – гимнастику использую на занятиях в качестве:

• **гимнастических упражнений**, 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;

• **подвижной игры и эстафеты** как с мячом, так и сидя на мяче;

• **музыкально – ритмических упражнений**, которые можно выполнять сидя на мяче, стоя с мячом и с различными передвижениями.

При этом, фитбол может выступать в качестве:

• **предмета** - для выполнения общеразвивающих упражнений;

• **опоры** - в исходных положениях: сидя, лежа;

• **ориентира** - при проведении различных подвижных игр, эстафет, а также при выполнении наклона вперед;

• **амортизатора и тренажера** - для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), также для развития функций равновесия;

• **препятствия** - для перешагивания, перепрыгивания;

• **массажера** - при выполнении упражнений в парах.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений.

Прежде чем использовать упражнения на гимнастических мячах во время коллективных занятий, необходимо дать ребенку возможность получить полное представление о предмете, научить держать равновесие на мяче и развивать чувство безопасности в общении с ним.

Практическая часть.

Давайте и мы, уважаемые коллеги, опробуем фитбол на практике. Объединитесь в пары и возьмите один фитбол.

Участники берут по одному мячу, объединяются в пары

1. И.п.- стоя лицом к мячу, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1- присесть, колени в стороны. На 2- прямые руки опустить на фитбол, спина прямая; 3 – встать, 4- вернуться в и.п..

2. И.п.- стоя спиной друг к другу, фитбол между парой на уровне спины, ноги на ширине плеч. На 1 - медленно присесть, удерживая фитбол спиной. На 2 - вернуться в и.п.

3. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На 1 - поставить носок правой ноги на фитбол. На 2 - вернуться в и.п. На 3 - поставить носок левой ноги на фитбол. На 4 - вернуться в и.п.

Мы с вами немного поупражнялись в действиях с фитболами, теперь предлагаю имитационную игру в парах.

Возьмите по одной карточке, на обратной стороне вы увидите изображение (*паук, бабочка, змея, улитка, пингвин, кенгуру, корова*). Предлагаю паре придумать имитационное движение к изображению на карточке, с использованием фитбола.

Участники выполняют задание.

Ведущий: Молодцы, вас все получилось. На практике отработав имитационные движения с детьми по карточкам, можно переходить к сочинению сказок при помощи мнемотаблиц.

Следующее игра-упражнение для стоп. Возьмите фитболы и станьте по кругу друг за другом. И.п. - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руками держимся за "рожки" фитбола. Выполняем имитационные упражнения в соответствии с текстом. Повторяйте за мной.

Я бегу, бегу, бегу *Прыжки, сидя на фитболе, друг за другом.*

и ногами в бубен бью, *Удары поочередно стопами ног по полу.*

Мяч соседу передам *Встали, передача фитбола соседу справа*

И пойду на месте сам *Ходьба на месте, сидя на фитболе*

А теперь еще раз и немного увереннее.

Участники выполняют задание.

В заключении **игра - эстафета «Гусеница»**. Разделитесь на две команды. Каждая команда - «гусеница»: удерживаем между собой фитболы, прижимаясь друг к другу, обходите ориентир и возвращаетесь на прежнее

место. Движение начинаем по моему сигналу. Выигрывает команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

На старт, внимание, марш!

Участники выполняют задание.

Ведущий: Гусеница – насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползет к своей цели, и в конце концов становится бабочкой. Так и мы, не всегда быстро, но верно идем к поставленным целям, преодолевая сомнения, трудности и проблемы на своем пути, чтобы наши старания превратились в прекрасный результат, чтоб в душе каждого ребенка раскрылась и взлетела эта бабочка радости, интереса и желания расти и становиться лучше.

Уважаемые коллеги! Сегодня вы сами поучаствовали и получили удовольствие, я надеюсь, от занятия с мячом фитболом. Помните, здоровье ребенка в ваших руках! Всем спасибо за внимание.