

Сценарий мастер – класса для родителей воспитанников

Тема: *«Фитбол – больше чем мяч!».*

Цель: передать опыт использования фитбол - гимнастики как инновационной технологии для формирования правильной осанки дошкольника, обучить родителей основным упражнениям на фитболах.

Задачи работы с родителями:

1. Дать элементарные представления о функциональном назначении фитбола и фитбол – гимнастики как нетрадиционной форме оздоровления дошкольников.
2. Вызвать интерес родителей к фитбол – гимнастике;
3. Повысить педагогическое мастерство родителей;
4. Формировать у родителей потребность заниматься физической культурой вместе со своими детьми дома.
5. Создать позитивный эмоциональный настрой

Материал и оборудование: фитболы для взрослых по количеству участников семинара, «чудесный мешочек», маленькие зеркала, 2 кепки с надписями «Пупсень» и «Вупсень».

Ход мастер – класса:

I. Вводная часть.

Ведущий мастер – класса предлагает участникам организовать круг.

Инструктор: Добрый вечер, уважаемые родители! Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. У меня есть «чудесный мешочек», и в нем находится предмет, который может показать вам настоящее сокровище. Хотите узнать, что это? (*Предлагает взять из «чудесного мешочка» зеркала, но пока не раскрывать их*). Сейчас вы увидите самое дорогое, что есть на свете – взгляните в зеркало. Что же это?

Участники отвечают.

Инструктор: Молодцы! Самое дорогое это вы сами. Улыбнитесь самим себе, погладьте себя по голове и скажите: «Я красивая (-ый), я замечательная (-ый)!» Мысами, наше здоровье и здоровье наших детей и есть самое большое сокровище! «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», - писал Томас Карлейль.

Инструктор: Одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность. Особенно важно это сейчас, в век компьютеризации, когда мы проводим много времени сидя за компьютером, в следствии чего ухудшается осанка и появляется множество других проблем со здоровьем. «Укрепить здоровье в детстве – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей», - утверждал В.А. Сухомлинский. Сегодня я поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно укрепить здоровье и развить интерес к физкультуре с помощью мяча.

- Знаете ли вы, что такое фитбол? Пробовал ли кто-то из вас заниматься на фитболе? Есть ли он у вас дома? *(Ответы родителей)*. - Как вы считаете, в чем польза от занятий на фитболах? *(Ответы родителей)*.

- Итак, фитбол – мяч большого размера, в переводе с английского означает "мяч для опоры". Он был изобретен в 50 гг. XX столетия швейцарским врачом физиотерапевтом для реабилитации больных с церебральным параличом, а так же для восстановления после травм позвоночника.

Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия.

При помощи правильно подобранных комплексов упражнений на мячах можно укрепить различные группы мышц: мышц рук и плечевого пояса; мышц брюшного пресса; мышц спины и таза; мышц ног и свода стопы.

Так же увеличить гибкость и подвижность суставов; сформировать правильную осанку; развить ловкость и координацию движений.

Кроме перечисленных свойств, терапевтическое влияние на организм оказывает и цвет фитбола. Желтый способствует проявлению выносливости. Синий, зеленый – обладают релаксирующим и успокаивающим эффектом. Красный – повышает жизненную энергию, выносливость, иммунитет. Оранжевый – рекомендуется при плохой работе почек, гормональном дисбалансе и чувстве внутреннего дискомфорта.

На занятиях с использованием фитболов необходимо соблюдать определенные правила:

1. Соблюдать дистанцию друг от друга и от выступающих предметов.
2. Мяч должен быть подобран в соответствии с ростом занимающихся (для детей 45-55см)
3. Одежда должна быть удобной для движений (без крючков и кнопок).
4. Упражнения выполняются от простого к сложному, желательно под музыку и обязательно с хорошим настроением.

II. Практическая часть

Инструктор: Как видите, плюсов упражнений на фитболе очень много. И я думаю, что вы сами сегодня на практике сможете убедиться в этом.

Уважаемые родители, предлагаю вам подойти и выбрать понравившийся вам фитбол и расположиться по всей площади зала.

Желающие приглашаются к выполнению упражнений.

Инструктор: Сидя на фитболе у твердой опоры, проверим правильность постановки стоп: стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу.

Вот несколько упражнений для мышц плечевого пояса:

- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- поднимание и опускание плеч;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Родители по примеру инструктора выполняют упражнения.

Инструктор: А теперь я покажу вам несколько базовых упражнений из положений сидя, лежа, в приседе.

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. 1-2 встали, руки в стороны; 3-4 присели, проверили положение. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Тоже можно выполнить в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Родители по примеру инструктора выполняют упражнения.

Инструктор: Особенно важны упражнения на сохранение правильной осанки

- Покачиваемся на фитболе, при этом: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- Сидя на фитболе, попробуйте выполнить следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Родители по примеру инструктора выполняют упражнения.

Инструктор: Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Родители по примеру инструктора выполняют упражнения.

Инструктор: И в заключении упражнение на расслабление мышц на фитболе.

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

Родители по примеру инструктора выполняют упражнения.

Инструктор: Дети больше всего любят играть, и различные игры с фитболами вызывают у них большой интерес и массу положительных эмоций, что благотворно сказывается на здоровье. И в заключении практической части нашего мастер – класса, я хочу предложить вам повысить свой эмоциональный настрой, поиграв в подвижную игру- эстафету с фитболом «Быстрая гусеница».

Участники делятся на 2 команды по цвету фишек, вытасненных из «чудесного мешочка». Каждая команда «гусеница»: игроки удерживают между собой фитболы, прижимаясь друг к другу. Первый игрок первой

команды надевает слюнявчик и кепку с надписью «Пупсень», первый игрок второй команды – слюнявчик и кепку с надписью «Вупсень». По команде игроки начинают движение. Выигрывает команда, быстрее дошедшая до ориентира, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Инструктор: Всем большое спасибо! Молодцы.

III. Заключительный этап.

Инструктор: В заключении предлагаю Вам снова заглянуть в наш «чудесный мешочек» и попробовать догадаться, что там лежит. Это предмет, связанный с темой нашего мастер – класса. По форме напоминающей мяч, одновременно и сказочный и реальный, помогающий поддерживать здоровье и молодость, в славянской мифологии выступает символом здоровья, любви, красоты.

Участники высказывают свои предположения.

Инструктор: Это – яблоко. Плод с дерева Познания. Оно символизирует здоровье и жизненную силу. И на память о нашей совместной работе я дарю вам эти «молодильные яблочки», чтобы вы всегда оставались здоровыми, молодыми, энергичными, красивыми и стремились к познанию и самосовершенствованию, в том числе и физическому. Ведь именно такими вы нужны своим детям.

Участники берут яблоки. Для заинтересовавшихся темой инструктор предлагает заранее подготовленные буклеты о фитбол – гимнастике, отвечает на вопросы по практическому использованию материала.