Майстер-клас для педагогів з фітбол-гімнастики на тему:

**Фітбол - це не просто м’яч.**

Підготувала:

вихователь Булатова Ю.Ю.

**Мета:** ознайомити з поняттям «фітбол», його різновидами, кольоровою гамою;

ознайомити з напрямками та задачами фітбол-гімнастики, особливостями застосування її в різних вікових групах дитячого садка;

заохочувати педагогів використовувати елементи фітбол-гімнастики на різних етапах фізичного виховання дошкільників та в особистій фізичній підготовці;

створювати позитивну, енергійну, бадьору атмосферу в колективі;

З найдавніших часів у культурі будь-якого народу м'яч служив предметом для ігор і розваг. Практично кожна дитина з раннього віку знайома з ним. Вибір м'ячів в даний час досить широкий: за розміром, кольором, якістю і призначенням. Порівняно недавно з'явилися м'ячі - фітболи (від англ. Fitball; fit - оздоровлення, ball- м'яч).

В даний час багато дітей вже в дошкільному віці мають проблеми з опорно-руховим апаратом. Більшість цих дітей малорухливі або, навпаки, надактивні. Вони відрізняються нестійкою психікою і нерозвиненими процесами саморегуляції. Часто хворіють, мають низький рівень фізичного розвитку і, як наслідок, слабкий м'язовий апарат. Програма занять на таких м'ячах унікальна за своїм впливом на організм. Головна мета вправ - зміцнення опорно-рухового апарату, створення м'язового корсету, поліпшення рухливісті в суглобах, створення оптимальних умов для розвитку інтелектуальної та емоційно-вольової сфери дитини. При виконанні фізичних вправ на м'ячах одночасно включається руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії підсилює позитивний ефект від занять.

Як правильно вибрати фітбол? Фітнес м'ячі бувають у діаметрі від 45см до 95см. Фітбол можна вибрати за двома критеріями: за довжиною руки або по росту людини.

Вибираємо фітбол за довжиною руки:

- якщо довжина руки 46 - 55 см, то необхідний фітбол діаметром 45 см;

- якщо довжина руки 56 - 65 см, то необхідний фітбол діаметром 55 см;

- якщо довжина руки 66 - 80 см, то необхідний фітбол діаметром 65 см;

- якщо довжина руки 81 - 90 см, то необхідний фітбол діаметром 75 см;

Вибираємо фітбол по росту:

- рост меньше 152 см - фітнес м'яч діаметром 45 см;

- рост 152 - 165 см - діаметр фітнес м'яча 55 см;

- рост 165 - 185 см - фітнес м'яч діаметром 65 см;

- рост 185 - 202 см - діаметр фітнес м'яча 75 см;

- рост понад 202 см - діаметр фітнес м'яча 85 см.

Навіщо фітболу «ріжки»?

  Є фітболи з ручками, а є повністю круглі, в чому різниця? Фітболи з ручками рекомендовані новачкам, дітям і вагітним. За допомогою цих ріжків зручно триматися за фітнес м'яч і правильно виконувати вправи. Для асів підійдуть фітболи без ручок.

   Розрізняють фітболи за структурою: є повністю гладкі фітнес м'ячі, а є з досить твердими шипами. Гладкі фітболи підійдуть дітям, вагітним. А ось шиповані фітболи знадобляться для масажних процедур і їх можна використовувати не тільки для фітнес занять, але і для отримання масажного ефекту, що сприяє більш ефективному спалюванню жиру під час занять на фітболі.

Хромотерапія - наука, що вивчає властивості кольору. Вона тісно пов’язана фітбол- гімнастикою.

Кольору здавна приписувалися магічні значення, благотворну або негативну дію на людину, адже для людини зір є найважливішим з усіх видів почуттів.

Енергія кольору і кольорові відчуття впливають на функції вегетативної нервової системи, ендокринних залоз та інші життєво важливі органи і процеси в організмі.

* синій колір надає заспокійливу дію, розслаблює, знімає спазми, зменшує головний біль, знижує апетит;
* блакитний колір надає гальмуючу дію при психічному збудженні;
* фіолетовий колір знижує настрій людей;
* червоний колір активізує, підвищує фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, стимулює психічні процеси.
* зелений колір заспокоює, створює гарний настрій;
* рожевий тонізує при пригніченому настрої;
* жовтий колір - колір радості, спокою, теплоти, нейтралізує

негативні дії;

Заняття з фітбол-гімнастики діляться на три частини: підготовчу, основну і заключну. У підготовчій частині відбувається налаштування дітей на заняття і підготовка організму до основної частини тренування. В основній частині відбувається максимальне навантаження на організм, яке повинне бути оптимальним для дітей. У зв'язку з цим під час заняття повинні враховуватися вікові та індивідуальні особливості дітей. Заключна частина сприяє поліпшенню відновлювальних процесів і розслабленню організму. Всі заняття проходять під музичний супровід. Музика повинна бути ритмічною та веселою.

**Вправи з фітболами.**

**1.** Учасники стають у коло. В.п.- стоячи, фітбол в руках внизу, ноги на ширині плечей. Підбрасування м’яча.

**2.** Прокочування фітбола по підлозі обома руками.

**3.** Прокочування фітбола по підлозі однією рукою.

**4.** Прокочування фітбола по лавці.

**5.** Прокочування фітбола по похилій лавці.

**6.** Учасники діляться на пари і стають один навпроти іншого. Катання м’яча один одному.

**7.** Учасники діляться на пари і стають один навпроти іншого, між учасниками лежить обруч. Кидання м’яча один одному об пілогу так, щоби м’яч влучив в обруч.

**8.** Учасники діляться на команди. У першого учасника м’яч. Передача м’яча над головою іншому учаснику.

**9.** Учасники діляться на команди, фітболи розкладені по підлозі змійкою- обійти фітбол. (фітбол, як перешкода)

**10.** Учасники діляться на команди, фітболи розкладені по підлозі один за одним. Переступання фітболів. (фітбол, як перешкода)

**Комплекс вправ з фітбол-гімнастики.**

**1.** В.п.-сидячи на м’ячі. Почергові рухи рук: 1-2на пояс, 3-4 до плечей, 5-6 вгору. Почергові рухи в зворотному порядку до в.п. (3-4р.)

**2.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. Почергові рухи рук і ніг: 1-2 руки перед собою долонями вору,3-4ноги на п’ятку .коліна не згинати;5-6-7-8 повернутися у в.п. (3-4р.)

**3.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. Почергові рухи рук і ніг: 1-права рука/права нога вперед,2- ліва рука/ліва нога вперед, 3- права рука/права нога у в.п.,4- ліва рука/ліва нога у в.п. (3-4р.)

**4.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. 1-права нога на п’ятку, коліна не згинати, 2- ліва нога на п’ятку, 3-права рука на коліно, 4- ліва рука на коліно, 5- правою рукою торкнутися пальців правої ноги , 6- лівою рукою торкнутися пальців лівої ноги;

1-2-3-4-5-6- почергове виконання вправи у зворотному порядку. (3-4р.)

**5.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. Нахили тулуба торкнутися підлоги. (3-4р.)

**6.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. Кругові рухи тулубу в одну та в іншу сторони. (3-4р.)

**7.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. Кроки на місці. (3-4р.)

**8.** В.п.- сидячи на м’ячі, руки на пояс. Кроки водну сторону навколо м’яча та в іншу. (3-4р.)

**9.** В.п. -сидячи на м’ячі, руки на м’ячі. 1-2-3-4- кроки вперед до положення лежачи, 5-6-7-8- кроки назад у в.п.(3-4р.)

**10.** В.п.- стоячи біля м’яча, одна рука на м‘ячі. Кроки навколо м’яча в одну сторону, а потім в іншу з іншою рукою. (3-4р.)

**11.** В.п.- стоячи за м’ячем руки на поясі, одна нога на м’ячі. Прокочування мяча вперед-назад; вправо-вліво. Те саме іншою ногою. (3-4р.)

**12.** В.п.- стоячи, м’яч тримаємо за «ріжки». Підкиданнята ловіння м’яча. (3-4р.)

**13.** В.п.- стоячи, м’яч в руках внизу. 1- підняти м’яч на рівень грудей, 2- над головою; 3-4- у зворотному порядку. (3-4р.)

**14.** В.п.- стоячи, м’яч над головою. Нахили тулуба в одну та іншу сторону. (3-4р.)

**15.** В.п.- стоячи на колінах за м’ячем, лягти животом на м’яч. Прокочуваня вперед на руки- назад у в.п. (3-4р.)

**16.** В.п.- стоячи на колінах за м’ячем, лягти животом на м’яч. 1-2-3-4- кроки на руках вперед; 5-6-7-8- жим рук від підлоги; 1-2-3-4- кроки назад у в.п. (3-4р.)

**17.** В.п.- стоячи на колінах за м’ячем, лягти животом на м’яч. 1-2-3-4- кроки на руках вперед; 5-6-7-8- підтягування ніг до живота; 1-2-3-4- кроки у в.п. (3-4р.)

**18.** В.п.- стоячи на колінах за м’ячем, сідниці на п’ятах. Прокочування пальцями м’яч вперед, тягнутися за м’ячем. (3-4р.)

**19.** В.п.- лежачи на підлозі, ноги ступнями на м’ячі. Прокочування м’яча вперед до сідниць-назад у в.п. (3-4р.)

**20.** В.п.- лежачи на спині на підлозі, ноги зігнуті у колінах, під колінами м’яч. Піднімання тулуба. (3-4р.)

**21.** В.п.- лежачи, руки вгорі, ноги рівні, м’яч затиснути ступнями. Підняти ноги вгору і передати м’яч в руки, повернутися у в.п. (3-4р.)

**22.** В.п.- лежачи на спині , руки за головою, м’яч затиснути ступнями. Піднімання ніг. (3-4р.)

**23.** В.п.- лежачи на спині , руки за головою, м’яч затиснути ступнями. Піднімання ніг та прокручування м’яча. (3-4р.)

**24.** В.п.- стоячи на колінах за м’ячем, лягти животом на м’яч. Погойдування вперед-назад; вправо-вліво. (3-4р.)

**Ігри з фітболом.**

1. Дракон кусає хвіст.

Діти стають один за одним і міцно тримаються за першу дитину. В руках першої дитини мяч- «голова дракона», остання дитина - «хвіст». «Голова» повинна зловити свій «хвіст», доторкнувшись до нього м'ячем. Важливо, щоб «тіло дракона» при цьому не розірвалося. Гра проходить набагато цікавіше, якщо в ній беруть участь дві команди, тобто «два дракона».

2. Кіт та миші.

Фітболи хаотично лежать по залу. Діти- «миші» бігають між м’ячами, кішка «спить». Із словами - раз, два, три кішка мишку дожени -, «кішка «просипається» та починає ловити «мишок», які «ховаються» - сідають на фітболи, не торкаючись підлоги ногами. «Кішка» не може зловити тільки ту мишку, яка сидить правильно.