Мастер класс «Доктор – мяч»

**(Слайд 1) – включить музыку**

Добрый день, уважаемые коллеги! Услышав мелодию, вы наверное догадались о чем сегодня пойдет речь. Конечно же о здоровье. Здоровье – это движение. Так давайте же и мы с вами немного подвигаемся.. Для этого вам необходимо заглянуть под стул. Что вы там видите?. Правильно, это простой лист бумаги. Как вы думаете, в каких видах деятельности дошкольников может пригодится этот лист бумаги? (дети рисуют, делают аппликации, оригами). Совершенно верно, чаще всего в продуктивной деятельности.

 Этот же лист можно использовать и на физкультурном занятии. Давайте мы вместе это продемонстрируем. Попрошу вас всех встать и повторять за мной.

Чтоб не мокнуть под дождем,

Зонтик мы с собой берем,

Раз нагнемся,

Два прогнемся

И назад опять вернемся

Вот подрасту и сам смогу

Смотреть в подзорную трубу

С удовольствием играет
С ним и девочка, и мальчик.
Каждый сразу отгадает-
Ну, конечно, это ..мячик

Давайте мы сейчас скомкаем лист бумаги, т.е сделаем из него мячик и подбросим его в воздух. Спасибо, вот мы с вами немножко и размялись

**(Слайд 2) – включить музыку**

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в формате телепередачи «Жить здорово»

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании    фундамента   физического    и    психического    здоровья    ребенкаЯ думаю, каждый из Вас может назвать самый обсуждаемый в образовательных учреждениях документ. Так ведь? Как он звучит? Правильно ФГОСДО**(Слайд3)**  Ведь его главной и первой задачей является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

 **(Слайд 4) Итак, рубрика «Про здоровье»**

 **(вывести Фокус группу) (подобрать музыку ненавязчивую)**

Я приглашаю свою Фокус группу

**(Слайд 5)- включить музыку и убавить звук**

Итак, уважаемые коллеги. Представьте себе воздушный шар, который летит над землей. Представьте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей вашей жизни важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, здоровье, семья, работа, любовь и т.д). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, т.е вычеркните 3 (а потом еще 3 слова из списка. Что вы оставили в списке? *(все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ведущий ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих н-р: 1-здоровье, 2 – семья и др)*

**(Слайд 6)- Когда впервые задаешь детям вопрос, что же самое дорогое и ценное в жизни человека? То чаще слышишь в ответ: «деньги», «машина», «золото» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь»… а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей. (можно снять на видео ответы детей).**

Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства «ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь».

**(Слайд 7)-** В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья воспитанников. С каждым годом растет количество детей с нарушением осанки и это ни для кого не секрет. 80% детей имееют аномолию осанки, деформацию стоп. Педагоги все острее понимают свою ответственность за благополучие новых поколений.

**(Слайд 8)-** Итак, следующая рубрика «Наши советы»

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре

Успех физкультурно-оздоровительной работы в большей мере зависит от оборудования и пособий, а так же от форм, методов индивидуального подхода к детям.

И сегодня я хочу представить вам свой опыт работы по организации и проведению фитбол – гимнастики.

**(Слайд 9)-** Фитбол (fit –оздоровление, boll – мяч) гимнастический мяч, используемый для опоры в оздоровительных целях.

Впервые фитболы появились в 50гг xx века. Его применила швецарский врач физиотерапевт Сюзан Кляйн – Фогельбах для лечения больных с церебральным параличом.

**(Слайд 10 )- Задачи фитбол-гимнастики**

* Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
* Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх

**(Слайд 11)- Структура занятий на фитболах**

**Подготовительная часть –** разогрев организма и создание положительного эмоционального настроя (различные виды ходьбы, бега)

**Основная часть –** физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением

- упражнения сидя на мяче и прыжки – развивают координацию движений и выносливость

Упражнения лежа на мяче - коррекция осанки и тренировка силовой вынорсливости мышц

**Заключительная часть** – расслабление и аутотренинг, растягивание и расслабление мышц

**(Слайд 12)-**На первый взгляд, довольно легкомысленные спортивные упражнения: дети и взрослые весело прыгают на больших мячиках и смеются. Но на самом деле все не так просто – чтобы удержаться на самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

А как же на практике? Сейчас я хочу пригласить мою фокус-группу с которой я проведу небольшой комплекс упражнений на фитболах

*Включается музыка.*

«Выпрямляя спину, ребенок выпрямляет душу»

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Наша передача «Жить здорово» подошла к концу. Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!