**Практикум для родителей по физической культуре**

**«Мой друг фитбол»**

Цель: Познакомить родителей с инновационной техникой оздоровления детей дошкольного возраста – фитбол гимнастика.

Задачи:

• дать представление об использование фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей в ДОУ;

• заинтересовать фитбол-гимнастикой, как средством совместного здорового семейного отдыха.

План проведения мастер- класса:

1. Презентация «Фитбол-гимнастика для всей семьи»

2. Практическая часть. Совместная деятельность родителей и детей с фитболами.

3. Индивидуальные беседы, рекомендации по завершению практикума.

Ход практикума

Я хочу вам представить универсальный тренажёр, который мы часто используем с детьми на физкультурных занятиях, а также на кружке по фитнес-дансу.

Фитбол в переводе с английского означает *«мяч для опоры»*, который используется в оздоровительных целях.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Сидящему на мяче ребенку необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействовано множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу внутренних органов. Так же импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно — рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Фитбол- гимнастика позволяет осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой и занимательной форме.

Для занятий с фитболом нет возрастных ограничений – подходит как пожилым (реабилитация после травм, детям (в т. ч. грудничкам, так и беременным женщинам;

Благодаря своей конструкции (шар, фитбол обладает поразительной неустойчивостью, поэтому любые телодвижения на нем помогают улучшить координацию. Все это положительным образом сказывается на осанке и гибкости тела. Врачи утверждают, что фитбол-упражнения помогают также разгрузить суставы. Гимнастика на мягко пружинящем гимнастическом мяче незаменима при варикозе, остеохондрозе и артрите.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

• для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,

• для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,

• для увеличения гибкости и подвижности суставов,

• для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,

• для развития ловкости и координации движений,

• для развития пластики и музыкальности,

• для расслабления и релаксации и др.

Практическая часть

1. Вводная часть:

* ходьба с фитболом простым шагом;
* ходьба на носках, фитбол над головой;
* подскоки;
* ходьба с отбиванием фитбола о пол;
* ходьба с подбрасыванием фитбола.
* игровое упражнение «Кто быстрее к фитболу?»

1. Основная часть
2. Музыкально-ритмическая разминка под песню *«Буратино»*

На проигрыше: И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивать на месте. -8раз

И. п. -то же, руки в стороны. Сжимать и разжимать пальцы. -8раз.

Кто доброй сказкой входит в дом, - И. п. -то же, руки внизу. Поднять плечи и опустить.

Кто с детства каждому знаком, - И. п. -то же, руки внизу. Поднять плечо правое *(левое)* с поворотом головы.

Кто не ученый, не поэт, - И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед *(назад)*

А покорил весь белый свет. И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед *(назад)*

Кого повсюду узнают, И. п. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед *(назад)*

Скажите, как его зовут? Ип. -то же, руки внизу. Круговые движения плеч вперед *(назад)*

Бу-ра-ти-но, - И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Правую *(левую)* руки в стороны, сгибая в предплечье, поставить правую *(левую)* ногу в сторону на пятку.

Бу-ра-ти-но. И. п. - сидя на мяч. Шагаем на месте.

На проигрыше: И. п. - встать и обойти вокруг мяча, сесть и подпрыгивать, руки на поясе.

На голове его колпак, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Бедрами вправо *(влево)*.

Но околпачен будет враг, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Бедрами вперед *(назад)*.

Злодеям он покажет нос, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

И рассмешит друзей до слез. И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

Он очень скоро будет тут, И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

Скажите, как его зовут? И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения бедрами.

Бу-ра-ти-но, И. п. - сидя на мяче, руки на мяче. Ноги врозь вперед, руки через стороны вверх с хлопком, и. п.

Бу-ра-ти-но. И. п. - сидя на мяч. Шагаем на месте.

Он окружен людской молвой, И. п. - встать на четвереньки, руки на мяче. Поднять правую *(левую)* ноги назад.

Он не игрушка, он живой, И. п. - .- встать на четвереньки, руки на мяче. Поднять правую *(левую)* ноги назад, рука правая *(левая)* вперед.

В его руках от счастья ключ, И. п. - лежа на животе, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

И потому он так везуч. И. п. - лежа на животе, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

Все песенки о нем поют, И. п. - лежа на животе, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

Скажите, как его зовут? И. п. - лежа наживоте, на мяче, руки на мяче, Перекаты вперед, упор рук на пол, назад, упор ног.

Бу-ра-ти-но, И. п- стоя, мяч внизу в руках. Полуприсед, мяч вверх.

Бу-ра-ти-но, И. п- стоя, мяч внизу в руках. Полуприсед, мяч вверх.

Бу-ра-ти-но, И. п- стоя, мяч впереди, руки вытянуты. Волнообразные движения мячем вправо *(влево)*.

Бу-ра-ти-но. И. п- стоя, мяч впереди, руки вытянуты. Волнообразные движения мячем вправо влево).

1. Упражнения с фитболом:

* отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении;
* подбрасывание мяча вверх и ловля его;
* прокатывание мяча в парах (родитель и ребенок).

1. Упражнения сидя:

* сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу, ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше;
* ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч.

1. Упражнения лежа на спине:

• лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги;

• лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик;

• лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

1. Упражнения лежа на животе:

• лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища *(по возможности подниматься как можно выше)*. Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

1. Упражнения лёжа на мяче на животе:

• "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

• лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

• "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

1. Упражнения лёжа на спине на мяче:

• "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд;

• перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

1. Игровое упражнение "Гусеница" Дети садятся на **фитболы** друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки **фитбол и он**, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.
2. Подвижная игра «Пингвины на льдине»
3. Заключительная часть
4. Дыхательная гимнастика "Радуга, обними меня"

•И. п.: стоя. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи *(3-4 раза)*.

1. Ходьба в спокойном темпе.

Подведение итогов практикума. Обмен впечатлениями. Индивидуальные консультации.