Семинар – практикум

**«Скоро в школу»**

для родителей детей, посещающих подготовительную группу МАДОУ «Чебурашка»

Подготовили:

инструктор по физвоспитанию

Мирскова Ж. М.

учитель-логопед

Родионова С. В.

г. Когалым

**Цель:** создание условий для эффективного сотрудничества детского сада и семьи в вопросах воспитания детей старшего дошкольного возраста при подготовке их к обучению в школе.

**Задачи:**

1. активное вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс, обеспечивающий улучшение эмоционального самочувствия детей и обогащение воспитательного опыта родителей;

2. повышение педагогической компетентности родителей при подготовке дошкольников к обучению в школе.

**Материал:** экран, мультимедийное оборудование, клубок ниток, листы бумаги, карандаши, спички, игры «Кто быстрее достанет конфетку», «Теремок», «Чья мышка быстрее?», листы бумаги с заданиями на обрывание, штриховку, проба «Мостик через речку», спички, зубочистки, дидактический материал для проведения практических заданий.; выставка оборудования для развития выдыхаемой воздушной струи; буклет «Скоро в школу».

**Ход собрания**

Здравствуйте, уважаемые родители! Нам приятно видеть вас, мы благодарим вас за то, что нашли возможность прийти на сегодняшнее мероприятие. «Скоро в школу» - так мы назвали наш семинар. Его подготовили и проведут:

- инструктор по физвоспитанию Мирскова Жанна Мухтаровна;

- учитель-логопед Родионова Светлана Викторовна.

Сегодняшняя встреча посвящена обсуждению вопроса подготовки детей к обучению в школе. Вы, родители, заинтересованы в школьных успехах своего ребёнка, поэтому как можно раньше необходимо начинать готовить его к поступлению в школу. Что надо сделать, чтобы ребёнок пошёл в школу подготовленным и учился хорошо, получая при этом только положительные эмоции?

Цель сегодняшней встречи – найти ответ на этот вопрос. Но вначале поприветствуем друг друга.

Приветствие родителей «Клубочек».

Начнем сегодняшнюю встречу с игры-приветствия. У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и имя ребёнка.

Слайд 2Упражнение «Экзамен для родителей».

- Как думаете, от чего зависит успешное обучение в школе? Что значит «готовность к обучению в школе»?*(варианты ответов)*

Слайд 3Итак, школьная готовность включает:

Физическая

Педагогическая

Психологическая готовность

* Интеллектуальная
* Мотивационная
* Коммуникативная
* Эмоционально-волевая

Сегодня мы поговорим о **физической готовности**.

Все вы, я думаю, согласитесь с тем, что ребёнка следует приучать к посильным физическим упражнениям и подвижным играм. Но, как вы считаете, для чего это нужно делать?

*(Родители включаются в обсуждение, высказывают свои мнения).*

Слайд 4 **Что такое** «**физическая готовность»**

1. Физическое развитие.

2. Развитие анализаторных систем

3. Состояние здоровья.

4. Развитие мелких групп мышц.

5. Координация движений в соответствии с возрастной нормой (прыжки, подскоки, бег и т. д.) .

6. Готовность организма ребенка к учебным нагрузкам

Сейчас Жанна Мухтаровнарасскажет о том, что как мы можем сформировать у детей физическую готовность к школе.

Выступление инструктора по физвоспитанию Мирсковой Ж. М.

Слайд 5

**Вывод**: Ребёнок, у которого сформирована физическая готовность:

- физически развит(хорошее развитие мускулатуры, мышц спины, в частности, позволит ребёнку справиться с физическими нагрузками, которые ему придётся переносить в школе);

- хорошо развиты зрительный, слуховой, речедвигательный анализаторы;

- здоровый;

- хорошо развита мелкая моторика;

- хорошо развита координация движений и ориентировка в пространстве;

- вынослив к учебным нагрузкам (если ребёнок будет сильно уставать, то это, несомненно, негативно скажется на результатах обучения);

- развиты волевые качества: усидчив, внимателен;

- умеет выполнять правила

В дошкольные годы дети совершенствуют двигательные навыки:

- крупную моторику (способность совершать движения большой амплитуды: бег, прыжки, бросание предметов) и

- тонкую (способность совершать точные движения малой амплитуды).

Слайд 6Для начала вспомним **возрастные особенности детей 6-7 лет**

**Общая моторика**

 Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега, выполнять упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель.

Слайд 7

Развивать и совершенствовать координацию и ориентировку в пространстве у дошкольников помогут игры **на развитие** к**оординация движений и ориентировки в пространстве**

* бег наперегонки из разных положений (сидя, лёжа на спине,..), с изменением направления, челночный бег;
* различные прыжки, спрыгивания с повышенной опоры, с поворотами, хлопками, ловлей мяча,..;
* игры с предметами: обруч, мяч, скакалка, кольца, кегли, ленты.

Особое внимание хочу обратить на то, чтоу современных детей уровень владения мячом невысокий. Поэтому необходимо обратить внимание на игры с мячом: прокатывание мяча по ограниченной поверхности (скамейка, между палками,..), броски мяча в «окно», горизонтальную и вертикальную мишень, отбивание мяча от пола и другие.

Слайд 8

Ловкость и развитие **мелкой моторики** проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в кеды, кроссовки и завязывать бантиком.

В 6-7 лет начинается освоение одного из самых сложных двигательных навыков - письма. Трудность формирования этого навыка связана со сложностью самого двигательного действия, с несформированностью мелких мышц кисти и пальцев, незавершенностью окостенения костей запястья и фаланг пальцев, несовершенством нервно-мышечной регуляции.

  Слайд 9

Пропуски букв, описки, разная высота букв, сниженная скорость письма, испытываемая трудность написания букв – всё это результат недостаточного развития «ловких» мышц руки. Нам часто приходится наблюдать, чтоу некоторых детей мелкая моторика развита недостаточно. Это можно увидеть и вовремя приёма детьми пищи. Увы, не все взрослые обращают внимание на то, как их ребенок держит ложку или вилку во время еды. А это,в дальнейшем, повлияет на формирование у ребёнка навыка держать ручку/карандаш в руке. На слайде вы видите фотографии воспитанников нашего детского сада. Найдите фото, на котором ребёнок держит ложку правильно.

Слайд 10

Не все дети управляются с карандашом или ручкой: зажимают в кулаке.

Мелкая моторика и точное произношение звуков находятся в прямой зависимости. Чем выше двигательная активность, тем лучше развита речь. Однако, даже если речь ребенка в норме, это вовсе не значит, что он хорошо управляется со своими руками. И нагрузка при письме, с которой дети встретятся в 1-м классе, может вызвать у них трудности.

           Недостаточная физическая активность ребёнка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности.

Одно из распространенных заблуждений родителей в том, что главное в развитии ребенка – это интеллект. Часто недооценивается значение двигательного развития детей. У дошкольников сложно провести границу между физическим, в частности двигательным, развитием и интеллектуальным.

             Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. *Тонкая моторика* — основа развития, своего рода “локомотив” всех психических процессов (внимание, память, восприятие, мышление, речь).Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать дошкольнику осваивать новые движения.

Слайд 11**Влияние современных технических устройств на мелкую моторику**

Различные мобильные устройства сопровождают современного ребенка практически с рождения и оказывают непосредственное влияние на его развитие. С одной стороны, они являются показателем прогресса в современном обществе. С другой стороны - неумелое и чрезмерное использование таких устройств детьми может привести к негативным последствиям для их физического и умственного развития.

Это приводит к ряду следующих трудностей:

- несформированность мелкой моторики рук, что отрицательно сказывается на ручной умелости, выполнении различных заданий, освоении нового;

- ребенок не получает нужных двигательных сенсорных ощущений, движения имеют очень ограниченную амплитуду движений, напряжение в мышцах кисти могут привести к осложнениям;

- дети приобретают рассогласованность между командами головного мозга и движениями рук при выполнении работы.

Одно из проявлений, которое я наблюдаю в последние годы – это неумение детей работать с компьютерной мышью. Дети не могут разомкнуть пальцы, нажимать указательным пальцемна клавишу мыши.

Карандаш становится малодоступным инструментом. Вследствие ограниченной амплитуды движений становится трудным освоение обычного для дошкольников занятия – раскрашивание контурных изображений, не заходить за контур.

Выполняя пальчиками различные движения, играя с реальными мелкими или разнофоктурными предметами, ребёнок развивает мелкую моторику рук, которая оказывает благоприятное влияние и на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в речевых центрах мозга), и подготавливает ребёнка к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность, появляется точность и контролируемость движений.

Таким образом, родителям необходимо решить, насколько важен гаджет для ребенка. Полностью запрещать их применение бесполезно и неэффективно.. Но грамотный подход к определению роли цифровой игрушки в жизни ребенка просто необходим.

Слайд 12

Как определить уровень сформированности мелкой моторики?

Слайд 13

Для этого существуют тесты. Эти тесты вы сможете найти на моём личном сайте «Говоруша» или зайти туда по QRкоду. Эти QRкоды я для вас подготовила.

Слайд 14

**Тест на ручную умелость**

**Тест «Речка» (С. О. Филиппова. О. А. Каминский)**

Дети (взрослые) сидят за столами. Обращается внимание на точность нанесения линий: не искривляя их и не заводя за «берега речки». По сигналу взрослого ребёнок должен сделать 20 (30) штрихов («мостиков»), соединяя две линии («берега»). Эти штрихи чертятся сверху вниз по вертикальным линиям клеток тетрадного листа. При этом каждый штрих должен наноситься в определенном темпе (через 2 или 1,5 секунды) под удар метронома или счет взрослого. С отсчетом 20 (30) ударов метронома дается команда поднять руки вверх, затем опустить их и положить карандаш на стол. После этого рисовать линии не разрешается.

Оценивание теста (5-ти балльная система)

- 5 баллов (задание выполняет полностью, без искажения линий, захождения за «берега», допускает невыполнение одной линии);

- 4 балла (задание выполняет полностью, но с незначительными искажениями, на ¾ без ошибок);

- 3 балла (задание выполнено полностью, но со значительными искажениями, задание выполнено без ошибок, но только на ½);

– 2 балла (задание выполнено полностью,но сочень большими искажениями, на ¾ с небольшими искажениями, менее ½ без ошибок);

- 1 балл (задание выполнено не полностью, со значительными ошибками).

*Предложить родителям выполнить тест.*

Слайд 15**Мелкая моторика рук**

* Методика «Домик» (она представлена на сайте)

Слайд 16

* Тест Керна – Еразика*(рисунок человека, копирование букв, копирование группы точек)*

Слайд 17**Тест «Ручная умелость»**

*Предложить родителям поиграть*. Эти игры тоже, своего рода, тест на ручную умелость

* «Чья машинка (черепашка, мышка) быстрее?» (4 человека) (понадобится: верёвка – 5-6 м,2 палочки Д=20-25 мм, 2 большие игрушечные машины. Задача: кто быстрее от старта до финиша. Время определяется по секундомеру.)
* «Конфета на верёвочке» (6 человек) (понадобится: деревянная катушка, , тонкая нитка длиной 50 см, конфета. Задача: перебирая пальцами, вращать катушку, наматывая на неё нитку. Время определяется по секундомеру)
* игра «Собери спички»

Слайд 18**Изоуголок дома**

Оборудуйте вашему ребенку изоуголок, где он будет с интересом заниматься, реализуя свой творческий потенциал и мелкую моторику рук. В изоуголке можно разместить пластилин, глину (соленое тесто вместо пластилина), мозаики, конструкторы, все для изготовления аппликаций (цветная бумага, ножницы, клей), все для раскрашивания, для папье-маше, цветные восковые мелки.

**Изготовление поделок из бумаги, работа с ножницами**.

Например, вырезание самостоятельно ножницами геометрических фигур, составление узоров, выполнение аппликаций. Ребёнку нужно уметь пользоваться ножницами и клеем. По результатам таких работ вы сможете оценить насколько развита мелкая моторика рук и движения пальчиков малыша.

Слайд 19**Метод обрывания бумаги**

* Создание аппликаций
* По контуру *(предложить родителям контур)*

Слайд 20**Лепка**

1. **Лепка** из глины и пластилина. Если во дворе зима – что может быть лучше снежной бабы или игр в снежки. А летом можно соорудить сказочный замок из песка или мелких камешков. Используйте любую возможность, чтобы улучшать мелкую моторику рук вашего ребенка.
2. **Рисование или раскрашивание** картинок – любимое занятие дошкольников и хорошее упражнение на развитие мелкой моторики рук. Обратить внимание надо на рисунки детей. Разнообразны ли они?

Слайд 21

Для развития координации движений можно попробовать заниматься **накалыванием*(предложить родителям)***

Пусть ребенок предварительно на листе бумаги нарисует что-нибудь и раскрасит рисунок. Затем по контуру начнет делать наколки при помощи безопасной иголки (зубочистки). После этого рисунок можно просто выдавить и сделать из него аппликацию.

Слайд 22**Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук**

* **Изготовление поделок из природного материала. крупы**: шишек, желудей, соломы и других доступных материалов. Кроме развития мелкой моторики рук эти занятия развивают также и воображение, фантазию ребенка.
* **Конструирование** - развивается образное мышление, фантазию, мелкую моторику рук
* Все виды ручного творчества: для девочек – вязание, вышивание и т. д., для мальчиков – чеканка, выжигание, художественное выпиливание и т. д. Научите своих детей всему, что умеете сами!
* И многое другое

Слайд 23

**Графические упражнения**: проведение линий; обведение предметов по контуру, по точкам; обведение трафаретов и шаблонов; штрихование контурных изображений предметов; дорисовка  картинок; продолжение узоров по клеткам и другие

**Дорожки**

Слайд 24**Продолжение узоров по клеткам**

Слайд 25**Штриховки**

Слайд 26 **Графические упражнения по точкам**

**Лабиринты**

Слайд 27**Графические диктанты**

(предложить родителям)

Слайд 28**Игры и упражнения на развитие мелкой моторики**

Слайд 29 **Развитие мелкой моторики в быту**

Привлекайте детей к бытовому труду:

- чистка **зеркал,**обуви

- уход за живыми растениями в помещении и на улице (посадка, рыхление и полив).

- п**одметание** пола;

- не отказывайте своему ребенку, если он хочет помочь вам при **стирке** белья. Более того,

сделайте ему сушилку рядом с батареей, а потом помогите погладить мелкие вещи.

- используя безопасную **овощечистку**, можно научить ребенка чистить овощи и фрукты;

- мытьё бутылки при помощи "ершика".

- снимать шкурку с овощей, сваренных в мундире, очищать крутые яйца, чистить мандарины.

- разбирать расколотые грецкие орехи (ядра от скорлупок), очищать фисташки. Отшелушивать пленку с жаренных орехов.

- лепить из теста печенье, из марципановой массы украшения к торту.

- складывание салфеток по размеченным линиям.

- Помогать сматывать нитки или веревку в клубок

- собирать на даче или в лесу ягоды.

- Учить зашнуровывать кроссовки.

- Начищать обувь для всей семьи специальной губкой

Слайд 30**Виды дыхания**

Очень важной составляющей нашего здоровья и качества жизни является дыхание.

Дыхание бывает:

- физиологическое дыхание

- речевое дыхание

Физиологическое дыхание: это жизненное, осуществляет газовый обмен, происходит непроизвольно; вдох и выдох производится через нос.

Речевое дыхание: это основа голосообразования, участвует в формировании речевых звуков; вдох и выдох производится через рот.

Слайд 31**Речевое дыхание**

Речевое дыхание необходимо формировать, так как от него зависит правильность и качество произносимых речевых звуков, сила голоса, плавность речи (ребёнок произносит фразу на одном выдохе, без дополнительного вдоха).

Работа над формированием речевого дыхания начинается с выработки сильной выдыхаемой струи. Для этого существует множество игр и упражнений. (*обратить внимание родителей на выставку)* Можно использовать и колпачки от фломастеров, вату, ватные диски, игрушки, вертушки и многое другое.

**Главное**: при выполнении таких упражнений соблюдать правила:

- спокойный вдох через нос, не подымая плечи;

- выдох сильный, плавный, через рот;

- при выдохе не раздувать щёки.

Такие игры вы сможете найти на моём личном сайте «Говоруша». Хочу обратить внимание на то, что, для образования звуков «Ш», «Ж», «Р» нужна сильная выдыхаемая воздушная струя.

Слайд 32**Физиологическое дыхание**

Само качество дыхания сильно зависит от того, ртом или носом мы дышим.

Самое важное — дышать следует только носом. Когда воздух проходит через носовые ходы, он:

- согревается (благодаря обилию кровеносных сосудов);

- увлажняется;

- очищается (реснички задерживают крупную пыль, носовая слизь является препятствием для проникновения вирусов в организм, т. к. она содержит иммуноглобулины).

Слайд 33**Физиологическое дыхание**

По ряду причин носовое дыхание может быть затруднено. Эту проблему необходимо решать, так как «неправильное дыхание» опаснодля растущего организма. Постоянное дыхание через рот приводит к:

- деформации лицевого скелета (у таких детей часто формируется неправильный прикус);.

- деформируется грудная клетка;

- нарушается вентиляция легких, снижается насыщение крови кислородом, уменьшается количество эритроцитов и содержание гемоглобина; и прочее..

Слайд 34**Правила дыхания в морозную погоду**

Мы с вами проживаем в регионе, где зима продолжительная и низкие температуры – обычные условия. Они не являются для нас экстремальными. Поэтому я хочу остановиться на правилах дыхания в морозную погоду. Правила:

- дышать носом (при дыхании через рот холодный воздух напрямую идёт в бронхи и лёгкие, что может привести к переохлаждению;

- не смазывать носовые ходы мазью перед прогулкой (реснички слипнутся и не смогут выполнять свои защитные функции);

- утеплять дыхательные пути можно только снаружи, то есть закрыть шею,грудь (надеть водолазку или свитер с высоким воротником, завязать шарф в области шеи, т.к. пути дыхательные могут охладиться через неприкрытую шею и грудь)

Врачи резко критикуют привычкузавязывать рот шарфом, приводя следующие доводы:

1. Способность согревать воздух у носовых ходов многократно превышает аналогичное свойство шарфиков.
2. При дыхании через шарф в материале скапливается конденсат — идеальная среда для размножения микробов.
3. Влажный подбородок легко можно отморозить.
4. Ребёнок может заработать холодовую аллергию, что выражается в покраснении, зуде и шелушении кожи подбородка.

**Если на улице ветрено, то:**

- не следует дышать против ветра;

**-** если ветер в лицо, то следует опустить голову или же выставить перед носом ладонь.

Слайд 35

Информация о личном сайте

Слайд 36

Информация о QR кодах

Слайд 37

Заключительный

**Мастер-класс «Фитбол–гимнастикакак средство физического развития детей»**

**Цель:** представить опыт использования мячей-фитболов в образовательном процессе ДОО.

**Задачи:**

1. Дать элементарные представления о функциональном назначении мяча-фитбола и фитбол-гимнастики как нетрадиционной формы оздоровительной работы с дошкольниками.
2. Вызвать интерес к фитбол-гимнастике как здоровьесберегающей технологии, повысить профессиональную компетентность родителей в её применении.
3. Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.

**Оборудование и материал:** проектор, экран для проектора, медиа-презентация; фитболы (для взрослых); разноцветные круги в виде фитболов для магнитной доски – (красный, желтый, синий, черный), круг-голова гусеницы (на магните), магнитная доска, изображение полянки на листе ватмана.

**Участники мастер-класса:** инструктор по физкультуре культуре, родители

**Вводная часть**

**Инструктор:**Здравствуйте, уважаемые родители!

-***Цель сегодняшней нашей встречи:*** передать опыт использования работы с фитболами на занятиях физкультурой в ДОУ.  
Но сначала давайте немножко поиграем. Отвечайте на вопросы: ДА или НЕТ.  
- Скажите громко и хором, друзья,   
Деток вы любите? (Нет или да)   
Пришли вы учиться,   
Иль сил совсем нет?   
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)   
Я вас понимаю….   
Как быть господа?   
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)   
Дайте мне тогда ответ  
Помочь откажетесь мне? (Нет)   
Последний вопрос, ответьте, друзья  
Активными будете? (Нет или да)   
Большое спасибо! Итак, начнем нашу работу.

Хочется начать своё выступление с небольшой притчи.

**Слайд 2**

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.   
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.   
Стали думать: каким должен быть человек. **Слайд 3** Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».  
А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».  
И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.   
**Слайд 4** Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. **Слайд 5** А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека. Пусть он его поищет».  
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.   
Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!   
А ребёнку помочь найти этот дар, сохранить и укрепить мы с вами сможем только совместными усилиями!

**Инструктор:**Скажите, когда мы с вами долго сидим, что у вас в первую очередь болит? (ответы родителей, за каждый правильный ответ даётся шоколадка)

**Слайд 6**

-Конечно, у нас болит спина, так как при нашей работе сидя долго за компьютерами и телефонами (это касается уже наших детей), мы искривляем нашу осанку.

1. Что такое осанка? (Правильная осанка – это привычная поза человека, который прямо держит голову и корпус)
2. «Покажите правильную осанку сидя» *(Родители показывают)*

**Инструктор: -** Молодцы, вы правильно показали.

Голова вперед, плечи развернуты, прямая развернутая грудная клетка, спинупрогнуть, живот подтянуть.

1. «Что нужно делать, чтобы у вашего ребенка была правильная осанка?*(Ответы родителей)* **Инструктор: -** Молодцы, вот вам шоколадка.
2. А какие нарушения осанки вы знаете?*(Ответы родителей)*

**Слайд 7**

Сутулость, кифоз, лордоз, сколиоз.

**Слайд 8**

**Инструктор:** Сегодня очень много современных методов, которые обеспечивают физическое развитие и двигательную активность ребенка. Но, сейчас в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляются нарушение осанки и множество других проблем со здоровьем.

Эти проблемы стоят сегодня перед многими педагогами и родителями, и сегодня я поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно укрепить здоровье и развить интерес к физкультуре с помощью мяча.

**Слайд 9**

**ФИТБОЛ - это технология здоровьесбережения**  
Что же хорошего в фитболе?   
Я начала использовать фитбол недавно, и если бы мне задали вопрос: «Что же хорошего в фитболе?», я бы сказала: «ЛЕГКО! ВЕСЕЛО! ЭФФЕКТИВНО!». Даже незначительный опыт работы по данной технологии показал её эффективность и вызвал большой интерес детей.

Фитбол – это большой, упругий, гимнастический мяч, который используется для занятий аэробикой в оздоровительных целях.  
Диаметр мячей от 35 до 85 сантиметров (подбирается в зависимости от роста). Вы видите их на экране.

**Слайд 10**

**Функциональность использования фитбола**

* **фитбол как ориентир** (можно использовать при выполнении различных п/и, эстафет
* **фитбол как амортизатор, тренажёр** (предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча)

**Слайд 11**

* **фитбол как препятствие** (можно использовать для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания на нем на спине, на животе - вперёд и назад, сидя - вправо и влево)
* **фитбол как предмет** (выполненяя различные ОРУ с фитболом в руках, в различных и.п. (стоя, сидя, лежа и др), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д.

**Слайд 12**

* **фитбол как опора** (применяется в положении сидя верхом на мяче, лежа: мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т.д.)
* **фитбол как массажёр**(при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера: прокатывание, постукивание, вибрационные и круговые движения и т.д.)

**Слайд 13**

**Инструктор:** Фитбол-гимнастика оказывает оздоровительное воздействие на организм ребёнка.

Происходит:  
- совершенствование координации движений  
- профилактика мышечной недостаточности  
- профилактика плоскостопия  
- формирование осанки и т.д.  
- укрепление мышц ног и свода стопы

**Слайд 14**  
- развитие функций равновесия  
- увеличение гибкости и подвижности в суставах  
- укрепление мышц спины и таза  
- укрепление мышц рук и плечевого пояса  
- укрепление мышц брюшного пресса

**Слайд 15**

**Инструктор:**Фибол является своего рода «Универсальным солдатом» На слайде отражены его универсальные способности, т.е. где можно использовать, кто может использовать.

*Можно использовать:*

* В ООД
* В спортивных развлечениях
* Как дополнительное образование
* В комплексе ОРУ

*Могут использовать:*

* Инструктор по физическойкультуры
* Муз. руководители
* Педагоги-психологи
* Логопеды, родители

**Слайд 16**

- А сейчас, уважаемые родители, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом.

*(Все берут мячи, размещаются по залу)*

*Участники выполняют разминку, комплекс упражнений фитбол-гимнастики (общеразвивающая направленность) по показу инструктора под музыку.*

**Разминка**

Ходьба друг за другом

Ходьба на носочках, фитбол над головой, руки прямые

Ходьба на пяточках, фитбол перед собой, спина прямая

Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты перед собой, касание колена мяча

Обычная ходьба, спина прямая

Лёгкий бег «змейкой», фитбол вперёд

Восстановление дыхания.

**ОРУ с фитболами**

**В положение стоя**

***Упражнение «Солнышко»***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая

1-мяч в прямых руках над головой

2-мяч отводим за голову

3-мяч в прямых руках над головой

4-вернуться в и.п.

***Упражнение «Ветерок»***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу пред собой, спина прямая

Плавное раскачивание вправо-влево

***Упражнение «Зайчик»***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая

1-полуприсед, мяч отводим вперед

2- вернуться в и. п.

**В положение сидя**

***Упражнение «Шар»***

И.п. сед на мяче,руки на поясе

1-поднимаем плечи (вдох)

2-опускаем плечи (выдох)

***Упражнение «Хлопки»***

И.п.: сед на мяче, спина прямая

1-руки в стороны

2-вверх (хлопок)

3-в стороны

4-вниз, вернуться в и. п.

***Упражнение «Наклон»***

И.п. сед на мяче руки на пояс, ноги вперед упор на пятки;

1- наклон вперед коснутся руками носков правой ноги

2 – выпрямится руки на пояс

3-наклон вперед к левой ноги

4 – вернуться в и.п.

***Упражнение «Кружок»***

И.п. сед на мяче, спина прямая

1-4 круговые вращения туловищем вправо; 5-8 влево

***Упражнение «Мостик»***

И. п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч на полу, ладони на мяче

1-прокатить мяч как можно дальше вперёд, тянуться за мячом

2- вернуться в и.п.

**В положение лёжа**

***Упражнение «Рыбки»***

И. п.: стоя на коленях за мячиком, руки на мяче, лёжа (на животе) на мяче, ноги и руки упор в пол.

Продвижение руками вперед

1-4 шага руками вперёд вытянутые ноги на мяче, спина прямая, голову не опускаем вниз

5-8продвижение назад, вернуться в и. п.

***Упражнение «Гусеница»***

И.п.: лёжа на спине, мяч зажат ногами.

1-мяч поднять ногами перед собой, предать в руки

2-мяч прямых руках за головой.

3-4 -то же в обратном порядке

***Упражнение «Попрыгунчики»***

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивать на месте.

***Восстановление дыхания «Бабочка»***

И.п. – сидя на мяче, спина прямая

1-руки вверх (вдох)

2-руки вниз (выдох)

**Инструктор:**Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам ещё одно игровое упражнение.   
Разделитесь на 2 команды.  
Я вам предлагаю поиграть в эстафету «Гусеница».

**Задание:** Каждая команда - «гусеница»: игроки удерживают между собой фитболы, прижимаясь друг к другу. По команде игроки начинают движение. Выигрывает команда, быстрее дошедшая до ориентира и обратно, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

**Слайд 17**

**Упражнение - рефлексия: «Гусеница интереса и настроения»**

**Инструктор:** Завершая свой мастер-класс, я предлагаю вам, уважаемые родители, проанализировать своё эмоциональное состояние, интерес к данной теме и выразить его с помощью условного изображения фитбола.

Каждый участник выбирает круг (в форме фитбола) с соответствующим цветом. На магнитной доске с изображением полянки и солнца все по очереди выкладывают из выбранных кругов гусеницу, тянущуюся к солнцу.

Красный – всё понравилось, хочу узнать больше, использовать в практике

Жёлтый – всё понравилось, интересно, познавательно

Синий – понравилось, но некоторые идеи были спорными

Чёрный - идеи не заинтересовали.

*Родителям предлагается на магнитной доске с изображением полянки и солнца по очереди выложить выбранный круг в виде гусеницы, тянущуюся к солнцу.*

Инструктор завершает изображение своим кругом (с рожками и глазками), благодарит участников за сотрудничество.

**Слайд 18**

**Инструктор:** Гусеница – насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползёт к своей цели и, в конце концов, становится прекрасной бабочкой *(изображение гусеницы на слайде сменяется изображением бабочки).*

Так и мы, педагоги, родители, не всегда быстро, но я думаю, всегда верно идём к поставленным целям, преодолеваем сомнения, трудности и проблемы, встречающиеся у нас на пути. И сегодня я хочу вам пожелать, чтобы ваши мысли и дела, ваши старания превратились в прекрасный результат, чтоб в душе каждого ребёнка раскрылась и взлетела эта бабочка радости, интереса и желания расти и становиться лучше.

**Слайд 19**

Фитбол – это безопасно, доступно, а главное, интересно и полезно! Будьте здоровы! Всем удачи!









