



# Мастер-класс

## «ИГРА - ЭТО ЗДОРОВО!»

Поговорим?

- О чем?

- О разном и о прочем. О том, что хорошо

И хорошо не очень. Чего-то знаешь ты

А что-то мне известно. Поговорим?

- Поговорим, вдруг будет интересно...

На мастер классе – я хочу вас познакомить с тем, как организовать **игры с фитболами**. Ведь всем нам известно, что игра – наиболее доступный вид деятельности для детей. В игре ребенок познает окружающий мир и за счет игр ребенок развивается. **Игры с фитболами** так же как и обычные **игры** могут быть разной направленности. Интересно, что любую известную **подвижную** игру возможно адаптировать под игру с **фитболами**. И первая игра с которой я бы хотела вас познакомить, это:

**Игры с фитболами:**

1. «*Стоп, хоп, раз*»

Цель: развить у детей внимание, быстроту реакции, развитие слухового внимания, организация детей.

Дети идут по кругу, друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «*Стоп!*». Останавливаются и стоят. На сигнал «*Хоп*» - двигаются поскоком мяч держа перед собой, а когда звучит «*Раз*» - поворачиваются и двигаются в противоположном направлении.

Варианты этой **игры для детей**: Игра проводится с карточками красного, желтого и зеленого цвета. Красный цвет – дети останавливаются, зеленый – дети двигаются.



## 2. «Дракон»

Цель: развить у детей ловкость, скоростные качества, моторные навыки.

Играющие стоят друг за другом, держась руками за талию впереди стоящего. Первый ребенок это голова дракона в руках у него **фитбол**, последний - хвост дракона. Пока звучит музыка, голова дракона пытается дотронуться мячом до хвоста. Остальные дети цепко держатся друг за друга.

## 3. «Быстрая гусеница»

Цель: развить моторные навыки, скоростные качества, развить чувство темпа и ритма.

Играют две команды детей. Каждая команда – это гусеница, где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. Под музыку гусеницы двигаются по площадке стараясь не расцепиться.

Методические указания: Усложнить игру можно дополнительными движениями.

Вариант игры для детей: Под музыку дети скачут на мячах по площадке, когда музыка останавливается дети должны собраться в гусеницу.

Вариант 2: Использовать мячи среднего диаметра 20 -25 см.

## 4. «Сказка»

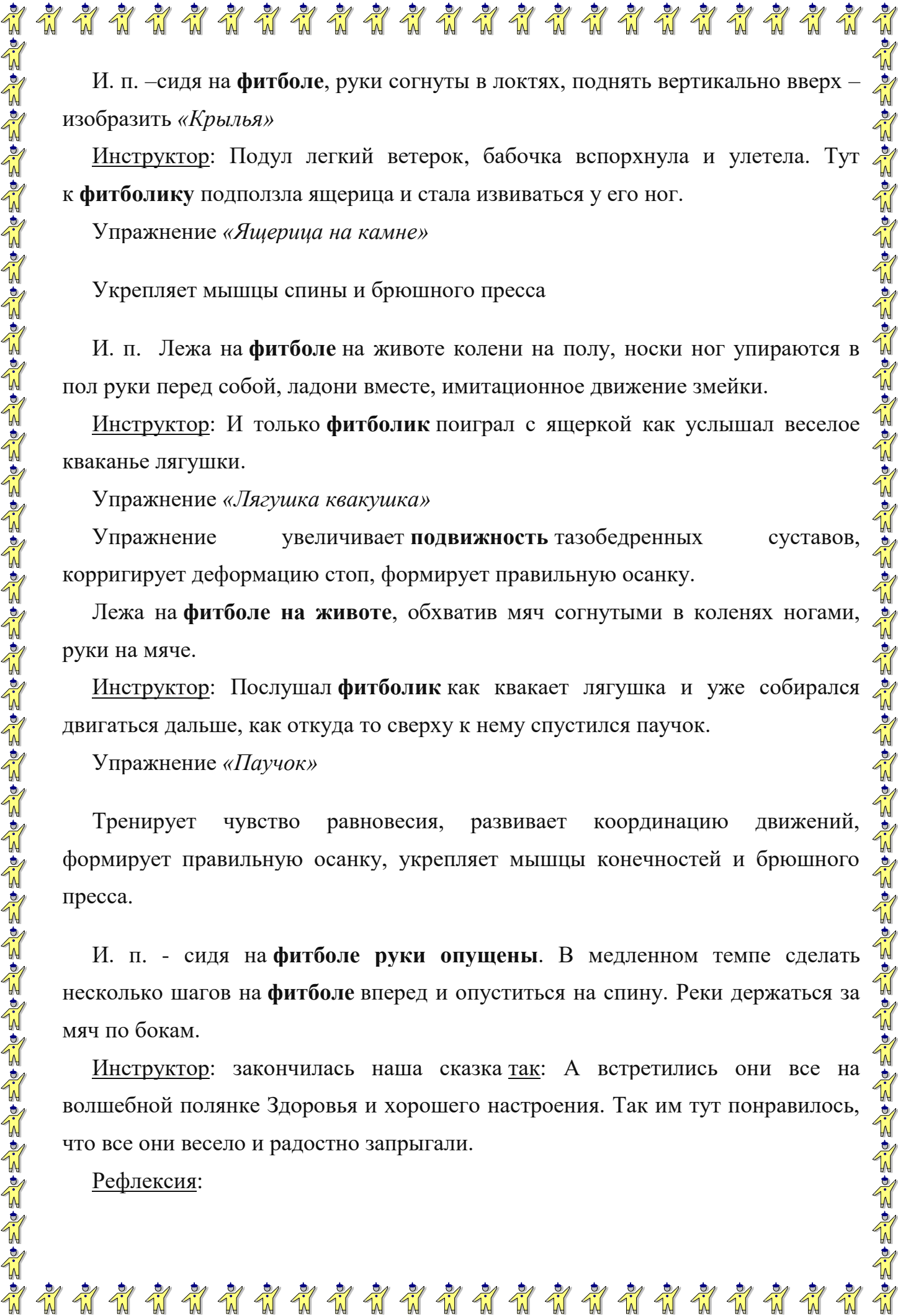
Цель: умение задавать заданный образ, способность выполнять образные движения.

Участники берут карточки на обратной стороне которых – изображение животного. Придумать с использованием **фитбола** имитационное движение персонажа на карточке.

Инструктор: Жил - был веселый разноцветный мячик, звали его **фитболик**. Скучно было **фитболику** одному, не было у него друзей. И вот однажды он отправился искать друзей, вдруг увидел, как на цветок села прекрасная бабочка.

Упражнение «бабочка»

Упражнение развивает силу грудных мышц, формирует правильную осанку.



И. п. –сидя на **фитболе**, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – изобразить «Крылья»

Инструктор: Подул легкий ветерок, бабочка вспорхнула и улетела. Тут к **фитболику** подползла ящерица и стала извиваться у его ног.

Упражнение «Ящерица на камне»

Укрепляет мышцы спины и брюшного пресса

И. п. Лежа на **фитболе** на животе колени на полу, носки ног упираются в пол руки перед собой, ладони вместе, имитационное движение змейки.

Инструктор: И только **фитболик** поиграл с ящеркой как услышал веселое кваканье лягушки.

Упражнение «Лягушка квакушка»

Упражнение увеличивает **подвижность** тазобедренных суставов, корректирует деформацию стоп, формирует правильную осанку.

Лежа на **фитболе** на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на мяче.

Инструктор: Послушал **фитболик** как квакает лягушка и уже собирался двигаться дальше, как откуда то сверху к нему спустился паучок.

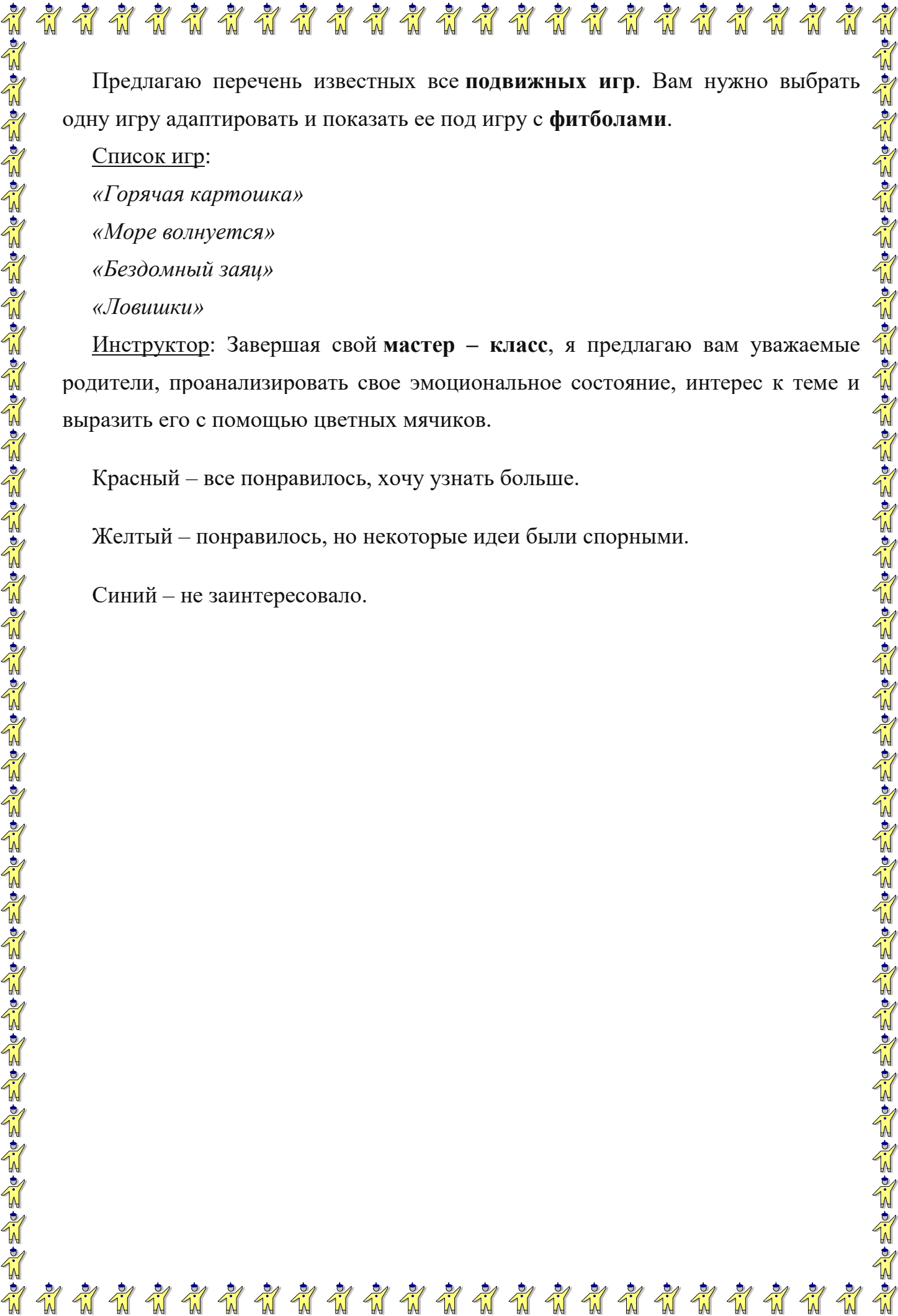
Упражнение «Паучок»

Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы конечностей и брюшного пресса.

И. п. - сидя на **фитболе** руки опущены. В медленном темпе сделать несколько шагов на **фитболе** вперед и опуститься на спину. Реки держаться за мяч по бокам.

Инструктор: закончилась наша сказка так: А встретились они все на волшебной полянке Здоровья и хорошего настроения. Так им тут понравилось, что все они весело и радостно запрыгали.

Рефлексия:



Предлагаю перечень известных все **подвижных игр**. Вам нужно выбрать одну игру адаптировать и показать ее под игру с **фитболами**.

Список игр:

«Горячая картошка»

«Море волнуется»

«Бездомный заяц»

«Ловишки»

Инструктор: Завершая свой **мастер – класс**, я предлагаю вам уважаемые родители, проанализировать свое эмоциональное состояние, интерес к теме и выразить его с помощью цветных мячиков.

Красный – все понравилось, хочу узнать больше.

Желтый – понравилось, но некоторые идеи были спорными.

Синий – не заинтересовало.