

Педагог дополнительного образования

МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

Сивицкая Г.В.

Мастер- класс

Тема: «Применение здоровьесберегающей технологии фитбол-гимнастики как одного из способов модернизации спортивно-оздоровительной работы с подростками»

**(для подростков, педагогов дополнительного образования, учителей
физкультуры)**



Место проведения: МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты, каб. 402.

Оборудование: фитболы (по количеству участников), муз.центр, ноутбук, флеш-накопитель.

Цель мастер-класса: мотивировать подростков к занятиям оздоровительным фитнесом, представить личный опыт использования и оптимизации работы с фитболами на занятиях с подростками.

Задачи:

- вызвать интерес у подростков и педагогов к фитбол - гимнастике как инновационной здоровьесберегающей технологии;
- дать элементарные представления о функциональном назначении фитбола и фитбол-гимнастики;
- развить профессиональные компетенции педагогов;
- способствовать развитию двигательного творчества участников мастер-класса;
- дать позитивный эмоциональный настрой.

План
проведения мастер-класса

1. Фитбол-гимнастика, одна из здоровьесберегающих технологий.
2. Представление фитбол – технологии, методы работы с фитболом.
3. Практическая работа с фитболом.
4. Подведение итогов мастер-класса.

Ход мастер-класса:

Вводная часть

Здравствуйте, уважаемые дети и коллеги!

Меня зовут Галина Владимировна Сивицкая, я педагог дополнительного образования МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты, руководитель объединения «Территория фитнеса».

«Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и самое главное- вера в свои силы!»

В.А. Сухомлинский

Физкультурные занятия являются основной формой спортивно-оздоровительной работы с подростками, поэтому именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик и технологий, направленных на обновление содержания спортивно-оздоровительных занятий.

Фитбол-гимнастика, одна из инновационных здоровьесберегающих технологий, используется для развития двигательной активности и укрепления здоровья не только детей, но и взрослых. Занятия фитбол-гимнастикой имеют большой развивающий и оздоровительный эффект и несут массу положительных эмоций, благотворно влияющих на психофизическое здоровье занимающихся.

Фитбол (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса. Этот чудо-тренажер в 1963 году разработал Акилино Косани, итальянский изготовитель пластмасс. Несколько позже швейцарский врач физиотерапевт Сьюзан Кляйнфогельбах сделала применение процедур с ортопедическим мячом как физическую терапию при лечении нарушений нейро-развития. Отсюда и второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в

лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, после травм позвоночника. В наше время мяч одинаково верно служит и больным и здоровым.

Упражнения с фитболом оказывают всестороннее воздействие на занимающихся:

- они доступны и эмоциональны;
- развивают ловкость, координацию движений;
- укрепляют мышечный корсет, создают навык правильной осанки;
- укрепляют сердечную мышцу; улучшают работу легких;
- растягивание на мяче способствует восстановлению организма после физических нагрузок;
- переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений, лежа на мяче, способствуют снятию психоэмоционального напряжения.

Специфика такой гимнастики с фитболом состоит в том, что в ней значительно снижена ударная нагрузка на ноги, а это разрешает заниматься фитбол-гимнастикой людям любого возраста, и тем, кто имеет нарушения опорно-двигательного аппарата и лишний вес.

Кроме перечисленных свойств, терапевтическое влияние на организм оказывает и цвет фитболов:

Желтый - способствует проявлению выносливости.

Синий, зеленый- обладают релаксирующим и успокаивающим эффектом.

Красный- повышает жизненную энергию, выносливость, иммунитет.

Оранжевый- рекомендуется при плохой работе почек, гормональном дисбалансе и чувстве внутреннего дискомфорта.

Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит уровень нагрузки, который вы будете получать и безопасность здоровья. Фитбол способен выдержать вес до 300 кг. Если выбирать мяч в зависимости от роста, то после того, как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра должны быть параллельны полу или на 2-5 см. ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер.

Низкая травматичность этого спортивного инвентаря добавляет еще большую популярность этому виду двигательной активности. Но все же есть правила работы на фитболе и техника безопасности:

1. Мяч должен быть правильно подобран по размеру.
2. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием.
3. Выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.
4. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.
5. Если человек при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения.

Принципы фитбол- гимнастики:

- доступность;
- постепенность;
- повторяемость и систематичность занятий.

Основная часть (практическая)

Фитбол-гимнастика - единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный здоровьесберегающий эффект. Упражнения на мячах доступны всем, для занятий на фитболе практически нет противопоказаний.

Фитболы вносят игровой момент в образовательную деятельность, создают эмоциональный подъем, позволяют разнообразить всю спортивно-оздоровительную работу в учреждении дополнительного образования.

Фитбол-гимнастика представляет собой программу, которая содержит наиболее простые упражнения. Выполнять мы будем упражнения сидя, и лежа на гимнастическом специальном мяче. Сейчас каждый из вас подберет себе фитбол и мы попробуем с вами выполнить небольшой комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Начинаем с небольшой разминки.

1. Комплекс разминки «Дискотека».
2. Разучивание комплекса упражнений с фитболом для формирования правильной осанки.
3. Закрепление изученного.
4. Выполнение комплекса упражнений с фитболом в определенном ритме и цикличности.
5. Релаксационные упражнения с фитболом, восстановление дыхания.

Заключение

Посмотрите на себя в зеркало, вспомните состояние радости, которое вы испытали, прыгая на фитболах. Надеюсь, что это настроение останется с вами надолго.

Завершая свой мастер-класс, я предлагаю вам, уважаемые участники, проанализировать свое эмоциональное состояние, интерес к теме и выразить его с помощью цветowych маркеров.

Красный - все понравилось, хочу узнать больше, использовать упражнения в своей практике.

Желтый-все понравилось, интересно, познавательно.

Синий- мастер-класс не заинтересовал.

Желаю всем вам здоровья, радости и успеха в профессиональной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб., 2001
2. Сайкина Е.г., Кузьмина С.В Фитбод-аэробика для детей. Танцы на мячах. СПб., 2008.
3. Узянова И.М, Якуи: О.Е. Повышение профессиональной компетентности начинающих педагогов // Справочник педагога-психолога. 2014.
4. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика / Авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград, 2013.
5. Г.В.Сивицкая Дополнительная общеразвивающая, дополнительная образовательная программа «Территория фитнеса», 2014г.



Буклет с фото