

МАСТЕР-КЛАСС для педагогов «Сказки на фитболе»

Инструктор по физической культуре
Ульянова Е.В.
Екатеринбург, 2023

Цель мастер-класса: представление педагогам элементов сказкотерапии, используемых в коррекционно образовательной работе с детьми дошкольного возраста.

Воспитатели входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор.

Ножки к линии поставим,

Ровно и красиво встанем.

Встали – головой кивнем,

Плечи шири развернем.

Уважаемые коллеги, покажите мне свои красивые спинки. Какая должна быть красивая спина?

Воспитатели. Ровной, здоровой.

Инструктор. Правильно! Красивая осанка – ровная спина. Сейчас свою красивую прямую спинку покажем, сидя на ковриках.

Педагоги садятся на коврики по-турецки.

Инструктор. Давайте подарим нашей красивой спинке сказку! Я буду рассказывать, а вы слушать и выполнять упражнения. Будьте внимательны, следите, чтобы во время сказки ваша спинка была прямой и ровной. Сказка называется «Невоспитанный мышонок».

Звучит аудиозапись звуков леса.

Наступило утро, разбудило лес. Запели птицы, зажурчал ручеек. Проснулось доброе, ласковое солнышко и стало дарить всем своим теплые лучики. Солнечные лучики побежали по ветвям деревьев, по зеленой траве, запели песни вместе с ручейком.

И.п.: сидя на полу по кругу. Педагоги передают мяч прямыми руками над головой следующему педагогу, сами при этом ложатся на спину на пол, руки прямые за головой.

Солнышко согрело спящего зеленого крокодила. Потянулся крокодил, поставил солнцу свой живот, а затем повернулся, погрел спинку, снова подставил живот и снова повернулся.

И.п.: лежа на полу на спине, руки за головой. Педагоги выполняют плавные перевороты со спины на живот и обратно.

Поднял крокодил голову и увидел свою подружку высокую мохнатую ель. Рядом с елью росла зеленая елка поменьше ростом. А чуть поодаль покачивала ветвями маленькая пушистая елочка.

И.п.: сидя на коврик, ноги вместе. Педагоги поднимают руки вверх ладонями друг к другу, тянутся - «ель». Затем разводят руки в стороны, ладони направлены вверх – «елка». Стоя на одном колене, опускают руки вниз в стороны, ладони направлены вниз – «елочка».

Вот под этой маленькой и жил в норке невоспитанный мышонок. (показывает игрушечного мышонка.) Мышонок никому не говорил вежливых слов: «доброе утро», «здравствуйте», «спокойной ночи». Рассердились на него все лесные жители, не хотели с ним дружить.

Рассказать сказку дальше нам помогут наши друзья фитболы.
Педагоги берут фитболы строятся в колонну.

Вылез как-то утром мышонок из своей норки и пошел гулять по лесу. А как именно, давайте покажем.

Педагоги выполняют ходьбу в соответствии с текстом сказки.

Идет мышонок по лесу (*ходьба в колонне*), идет на носочках (*ходьба на носках, мяч вверх*), а по кочках – на пятках (*ходьба на пятках, мяч впереди*), по узкой тропинке – пятку к носку приставляет (*ходьба пятка к носку*), шишки вверх подбрасывает (*подбрасывание и ловля мяча в ходьбе*). Закружилась над ним стрекоза (*кружение на месте, мяч вверх*), повстречался ему рак (*ходьба спиной назад с прокатывание мяча*), испугался мышонок рака и побежал.

Педагоги выполняют бег с фитболом в соответствии с текстом.

Бежит мышонок по дорожке (*бег в колонне*), коленочки высоко поднимает (*бег с высоким подниманием коленей*), пятки назад захлестывает (*бег с захлестыванием голени*), пеньки оббегает (*бег вокруг фитбола*), через коряги перепрыгивает (*отбивание мяча во время бега*).

Устал мышонок присел на пенек, прислушался. А лес шумит, ветвями деревьев машет.

Педагоги выполняют ходьбу в колонне, затем садятся на фитболы.

Дыхательное упражнение «Лес шумит»

Педагоги разводят руки в стороны, выполняют вдох носом, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш» и опускают плавно руки вниз.

Общеразвивающие упражнения на фитболах

Инструктор: Сидит мышонок на пеньке, сердится, по коленочкам хлопает, пяточками топчет да подпрыгивает.

Выполняется по 4 хлопка по коленям; покачивание на мяче, не отрывая на ног от пола; подъема пяток от пола; покачивание на мяче, не отрывая от пола.

Сидит мышонок и грустит. Удивляется он: «почему со мной никто не дружит?»

Выполняют упражнение «Удивились» - ритмичный подъем плеч.

Поднял он голову и увидел в небе красивую птицу, которая махала большими крыльями.

Сидя на мяче, выполняют ритмичные взмахи руками.

Спросил мышонок у птицы: «Как мне помирится со всеми жителями леса?» птица ответила ему, что надо быть вежливым и со всеми здороваться. И мышонок решил исправиться. Видит, навстречу ему лошадка идет. Пропищал мышонок лошадке «Доброе утро!» Лошадка приветливо покачала ему головой.

Руки на поясе, поочередное поднимание колен.

Обрадовался мышонок. Видит, к цветку пчела летит, жужжит. И с ней поздоровался мышонок. Удивилась пчелка, весело прожужжала.

Разводят руки в стороны, выполняют повороты кистями рук в одну и в другую сторону.

Очень понравилось мышонку быть вежливым, побежал он дальше, чтобы с кем-нибудь поздороваться. Прибежал к реке и видит: на берегу сидит лягушка. Громко закричал мышонок: «Доброе утро!» радостно квакнула в ответ лягушка и прыгнула в воду.

Выполняют наклоны туловища вниз, произносят «Ква».

Из реки выглянула рыбка. И с ней поздоровался мышонок.

Опускают руки, переступая ногами вперед, ложатся спиной на мяч, разводят руки в стороны. Переступая ногами, возвращаются в и.п.

Поднялся мышонок в горку.

И.п.: сед за мячом. Прокатываясь по мячу, педагоги переходят в упор руками на полу. Ноги остаются на месте.

А на горке спит кошка. Греется на солнышке. Мышонок и ей пожелал доброго утра. Кошка замурлыкала и замахала хвостиком.

И.п.: лежа на мяче, руки и ноги на полу. Поочередно поднимают прямые ноги вверх.

Проходил мимо медведь, нес колоду меду да чуть не уронил ее, когда услышал «Доброе утро!»

И.п. сидя на полу, обхватив мяч руками. Передвигаются на ягодицах вперед-назад.

Весело стало всем лесными жителям, до самого вечера они вместе с мышонок танцевали.

Выполняют на фитболе ритмичные покачивания из стороны в сторону с танцевальными движениями рук.

А потом побежали все на зеленую полянку и стали весело играть.

Основные виды движений

«Веселый мостик». *Ходьба по гимнастической скамье, фитбол поднять вверх.*

«Зверушки-попрыгушки». *Прыжки на фитболе «змейкой между фишками.*

Инструктор. Решили лесные жители сыграть в «Ловишки».

Подвижная игра «Ловишки на фитболах»

Педагоги садятся на фитболы, по считалке выбирают «ловишку». После слов «Раз, два, три, лови!» педагоги передвигаются по залу, прыгая на фитболах. «Ловишка» на фитболе старается догнать и осалить убегающих. Игра повторяется 2 раза.

Дыхательное упражнение «Лес шумит»

Педагоги разводят руки в стороны, выполняют вдох носом, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш» и опускают плавно руки вниз.

Солнышко подарило всем последний луч, прошептало: «Пора спать!» и покатилося за лес.

Релаксация «Солнышко»

И.п.: сидя на коленях за фитболом. Педагоги кладут туловище на мяч и выполняют ритмичные покачивания вперед-назад, не отрывая коленей от пола.

Инструктор. А мышонок стал вежливым и воспитанным. Он пожелал всем своим друзьям спокойной ночи и довольный побежал к своей норке.

Педагоги садятся на фитболы в круг.

Уважаемые коллеги, вам понравилась сказка? А вы не забыли, что мы рассказывали сказку для нашей спинки. Молодцы, во время сказки вы старались держать спинку прямо, выполнили много интересных упражнений. Сказка помогла спинке стать ровной, красивой, здоровой.

Давайте и мы будем, как мышонок, воспитанными и вежливыми. Не будем забывать о «волшебных» словах. Тогда все будут с нами дружить, радоваться встрече и улыбаться.