

Мастер-класс «Фитбол — больше, чем просто мяч!»

Цель: познакомить участников с многофункциональностью фитбола и научить применять его в оздоровительных и игровых практиках для детей и взрослых.

Задачи:

- рассказать о пользе фитбола для физического развития;
- продемонстрировать комплекс упражнений с фитболом для разных возрастных групп;
- обучить приёмам организации игр и занятий с фитболом;
- поделиться идеями использования фитбола в домашних условиях;
- создать позитивный эмоциональный настрой.

Целевая аудитория: воспитатели, инструкторы по физкультуре, родители дошкольников и младших школьников.

Длительность: 1,5–2 часа.

Материалы и оборудование:

- фитболы разных размеров (по количеству участников);
- коврики для занятий;
- лёгкая музыка для упражнений;
- реквизит для игр (ленты, мягкие модули, мешочки с песком);
- буклеты с комплексами упражнений;
- чек-лист «Правила работы с фитболом».

Ход мастер-класса:

1. Вводная часть (10–15 минут)

- **Приветствие и постановка цели.** Ведущий рассказывает о теме мастер-класса и его пользе.
- **Мини-опрос:** «Что вы знаете о фитболе? Использовали ли вы его в занятиях с детьми/самостоятельно?»
- **Краткая лекция о пользе фитбола:**
 - улучшает обмен веществ и кровообращение за счёт вибрации;
 - тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию и равновесие;
 - укрепляет мышцы рук, плеч, пресса, спины, ног;
 - способствует формированию правильной осанки;
 - оказывает терапевтическое воздействие через цвет мяча (жёлтый — выносливость, синий/зелёный — релакс, красный — энергия, оранжевый — поддержка при дискомфорте).
- **Правила безопасности:**
 - соблюдать дистанцию;
 - подбирать мяч по росту (для детей — 45–55 см);
 - использовать удобную одежду;
 - начинать с простых упражнений, выполнять под музыку.

2. Практическая часть (60–75 минут)

Блок 1. Упражнения для разных групп мышц (30 минут)

Участники выполняют под руководством инструктора:

- **Для мышц плечевого пояса (сидя на фитболе):**
 - повороты головы вправо-влево;
 - поочерёдное поднимание рук вперёд-вверх и в сторону;
 - поднимание и опускание плеч.
- **Базовые упражнения из разных положений:**
 - сидя в полуприседе на носках, руки на фитболе — встать, руки в стороны, присесть;
 - лёжа на спине, ногами обхватить фитбол — согнуть колени, сжать мяч;
 - сидя, ноги на фитболе, руки за головой — поднять верхнюю часть туловища к коленям.
- **Упражнения на осанку (сидя на фитболе):**
 - ходьба на месте, не отрывая носков;
 - ходьба с высоким подъёмом коленей;
 - приставной шаг в сторону;
 - переход из положения «ноги врозь» в «ноги скрестно».

Блок 2. Упражнения на равновесие и координацию (15 минут)

- наклоны вперёд к выставленной ноге с разными положениями рук;
- лёжа на фитболе, руки в упоре на полу — шаги руками вперёд и назад (затылок, шея, спина — на одной линии);
- лёжа на спине, стопы на фитболе — махи согнутой ногой.

Блок 3. Игровые упражнения с фитболом (15–20 минут)

Участники делятся на группы и пробуют игровые форматы:

- **Эстафета «Быстрая гусеница»:** команды удерживают фитболы между собой, двигаясь к ориентиру.
- **Игра «Передай мяч»:** передача фитбола по кругу с выполнением задания (например, приседание перед передачей).
- **Упражнения в парах:** перекачивание фитбола друг другу, удержание мяча в динамических позах.

3. Творческая лаборатория (15 минут)

Участникам предлагается разработать 2–3 игровых задания с фитболом для детей 3–5 лет и 6–10 лет. Группы презентуют идеи, обсуждают варианты адаптации упражнений.

Примеры заданий:

- «Попади в цель» — катить фитбол к обручу;
- «Весёлый прыжок» — прыгать через фитбол;
- «Баланс-челлендж» — удерживать равновесие на фитболе с предметом в руках.

4. Заключительный этап (10–15 минут)

- **Релаксация на фитболе:** сидя на полу боком к мячу, облокотиться на фитбол, расслабить мышцы шеи и спины, покачаться.
- **Рефлексия:** участники делятся впечатлениями, отмечают самые интересные упражнения.
- **Раздача материалов:**
 - чек-лист «Правила работы с фитболом»;
 - картотека упражнений для дома;
 - памятка «5 игр с фитболом для семейного досуга».
- **Ответы на вопросы участников.**
- **Завершение мастер-класса:** слова благодарности, фото на память.

Ожидаемые результаты:

- участники освоят базовые упражнения с фитболом и научатся подбирать их по возрасту и уровню подготовки;
- получат идеи для игровых занятий с фитболом в детском саду и дома;
- поймут важность соблюдения техники безопасности при работе с фитболом;
- повысят интерес к использованию фитбола в оздоровительных практиках.