Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №22 п. Нефтяников»

Мастер-класс для педагогов

«Сказкотерапия с использованием мячей-фитболов»

Составила: инструктор по физ. культуре

Андреева Наталья Юрьевна

Каргасок 2018

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 коврике, 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 колону.*

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 колоне)*, 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 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 колоне, 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 топочет 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 ноге 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 мышонком танцевали.

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

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

**Основные виды движений**

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

Литература

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

Микляева Н.В. Сказкотерапия в ДОУ и семье. М., 2010.

Овчинникова Т.С., Птапчук А,А.. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2002.