

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Пчёлка»  
г. Нового Оскола Белгородской области»

**Мастер – класс для детей ОВЗ и родителей  
с использованием большого массажного мяча  
«Мой колючий друг»**

Подготовила:  
Физ. инструктор  
Понедельченко Яна Юрьевна

### Цели и задачи:

- формирование и коррекция двигательных умений и развитие сенсорных систем, способствовать улучшению осанки при выполнении упражнений с **БОЛЬШИМ МАССАЖНЫМ МЯЧОМ**.

- развитие навыков саморегуляции, общее и мышечное расслабление с помощью релаксационных упражнений.

- Создание эмоционального настроения, активизация внимания, развитие творческих способностей с **использованием** музыкально сопровождения и элементов танцетерапии.

### Оборудование и инвентарь:

- нарисованное Солнышко (*с одной стороны Солнышко спит, с другой Солнышко улыбается*);

- **БОЛЬШОЙ МАССАЖНЫЙ МЯЧ**;

### **Ход мастер класса**

Звучит песня

Воспитатель с **ребенком** на коляске заезжает в зал, где на ковре находится изображение спящего солнца.

Воспитатель:

Посмотри, (имя ребенка), мы в гостях у Солнышка. Но что-то оно не встречает нас, наверное, спит. А солнышку давным-давно пора просыпаться и за дело приниматься. Давай мы с тобой превратимся в солнечные лучики и разбудим Солнышко.

Звучит мелодия «*Солнышко проснулось*»

**Ребенок** с воспитателем выполняют упражнения «*Солнышко просыпайся*».

1. Спит Солнышко, спят солнечные лучики. Но вот лучики проснулись – головки поднимают и смотрят вокруг.

И. п. – лёжа на спине.

1-2 – опираясь на локти, слегка приподнять голову;

3-4 – повернуть голову вправо;

5-6 – повернуть голову влево;

7-8 – и. п. (4 раза).

2. Повернулись на бочок, повернулись на другой. А теперь лучики смотрят друг на друга и улыбаются.

И. п. – лёжа на спине.

1-2 – повернуться на правый бок;

3-4 – и. п. ;

5-6 – повернуться на левый бок;

7-8 – и. п. (4 раза).

3. Проснулось солнышко, высоко-высоко в небо поднялось и заиграло своими лучиками.

И. п. – стоя на коленях.

1-2 – потянуться вверх, руки поднять над головой, пальцы расставить;

3-4 – и. п. (4 раза).

4. Солнечные лучики так хорошо играли, что Солнышко, наконец, проснулось и всем нам улыбнулось.

Воспитатель незаметно переворачивает спящее Солнышко. На обратной стороне появляется Солнышко, которое улыбается.

Звучит мелодия «Солнышко лучистое»

**Ребенок** вместе с родителем выполняет танцевальные движения по показу инструктора.

Инструктор:

Таня, посмотри, как Солнышко радостно улыбается, оно очень благодарно нам с тобой за то, что мы его разбудили и в благодарность за это, хочет сделать тебе подарок, вот такой волшебный красный мяч.

Стукнешь его, он отскочит,

бросишь его, он поскачет.

И, вообще, он такой непоседа!

А почему он волшебный, я тебе объясню. Видишь, какие на нем забавные пупырышки. Если ты его потрогаешь, ты почувствуешь, какой он колючий.

Если к нему присмотреться, он немного похож на ёжика, да? Таня, а давай мы так и назовём его, «Ёжик». Но на самом деле, он не такой колючий, как настоящий живой ёжик, ты можешь смело потрогать его (*ребенок пробует*). Вот эти так называемые колючки приносят пользу, они улучшают кровообращение во всем теле. Давай поиграем с Ёжиком, и убедимся в этом.

Игра «*Катится колючий ёжик*» (*звучит музыка*)

Родитель с **ребенком** выполняют упражнения:

1. Перекатывание **мяча в паре** с родителем

Инструкто:

Наш волшебный красный мяч.

Без запинки катим, катим.

Часто, часто, низко, низко,

От руки так близко, близко.

2. А еще наш Ёжик умеет бегать быстро-быстро.

Перекаты мяча друг другу на расстоянии 3-4 метров.

3. А теперь мы сядем на мячик и почувствуем его

Круговые движения туловищем, сидя на мяче в одну и в другую стороны.

4. Перекаты на спине вперед-назад со страховкой родителя.

5. Перекаты на животе, упражнение «*Рыбка*».

6. Упражнения: «*Самолетик летит*» и «*Взлет – посадка*».

7. «*Полет на дельтаплане*»

8. Дыхательное упражнение. Потянули руки вверх, сделали глубокий вдох.

Инструктор:

Мы с (имя ребёнка и родителя) так активно прыгали, что, можно сказать, немного устали. И сейчас самое время сделать немного плавных релаксационных упражнений, чтобы организм немного отдохнул. Для этого мы с тобой снова превратимся в лучиков.

Звучит мелодия для релакса

9. Упражнения на дыхание с мячом.

И. П. – лежа на спине

- Поднимаем мяч вверх – вдох

- Вниз – выдох

И. П. – то же

Повороты с мячом вправо-влево

И. П. – мяч зажат между ног

Перенос **мяча** из ног в руки и наоборот.

Инструктор:

Таня, тебе понравился мяч по имени «*Ёжик*»? Надеюсь, ты убедилась, что твой новый колючий друг принес тебе **большую пользу**? Тогда давай обнимем его и попросим, чтобы от нас никуда не уходил и мы могли бы и дальше с ним заниматься, играть и дарить друг другу хорошее настроение.