

Материал подготовила: Гаврилова М.Е., инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

МАССАЖНЫЕ МЯЧИ



В наше время много доступных возможностей и приспособлений для осуществления профилактического массажа в комфортных домашних условиях. Одним из таких приспособлений является массажный мяч.

Упражнения с мячом способствуют закаливанию организма ребенка, воздействуют на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней, способствуют развитию мелкой моторик рук, являются хорошей гимнастикой для пальчиков, тонизируют мелкие мышцы на руках.

Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение.

У детей стимуляция пальчиков рук и ног способствует развитию участков мозга, ответственных за интеллект, речь, аналитическое мышление и логику, а также творческие способности. У детей головной мозг работает столь же активно и в левом, и в правом полушарии. Воздействуя на рефлекторные точки рук и ног, одновременно происходит развитие интеллекта и воображения.

Массажные мячи легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними играть. Играя, можно делать массаж как животика, спинки, ножек, шеи, так и используя только ручки.

Многие упражнения с массажным мячом для детей сопровождаются соответствующим текстом. Дети выполняют упражнения, о которых говорится в стихотворении.

Упражнения для самых маленьких детей

«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладошками движениями вверх-вниз, сначала медленно, затем увеличиваем темп).

«Шарик»

Этот шарик не простой:

Весь колючий, вот какой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекачивать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать.

(движения соответствуют тексту).

«Колючий ёж»

Гладь мои ладошки ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных “колючек”).

«Мячик»

Я мячом круги катаю,

Назад- вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк –
Мяч летает между рук!
(движения соответствуют тексту)

Упражнения для детей с 4-х лет

«Ёжик»

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мяч вверх)*
Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*
Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мяч)*
И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мяча)*
Пусть ежика на стол, *(кладем мяч на стол)*
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мяч)*
И немножко покатаем... *(катаем мяч)*
Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

«Зайцы на лужайке»

На поляне, на лужайке */катать мяч между ладонями/*
Целый день скакали зайки. */прыгать по ладошке мячом/*
И катались по траве, */катать вперед – назад/*
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали, */прыгать по ладошке мячом/*
Но напрыгались, устали. */положить мяч на ладошку/*
Мимо змеи проползали, */вести по ладошке/*
“С добрым утром!” – им сказали.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать. */гладить мячом каждый палец/*

«Медведи»

Шла медведица спросонок, */шагать мячом по руке/*
А за нею – медвежонок. */шагать тихо мячом по руке/*
А потом пришли детишки, */шагать мячом по руке/*
Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать мячом на каждый палец/
И в тетрадочках писать.