

Консультация инструктора по ФК Герасименко О.В. для родителей на тему: «Упражнения с массажными мячиками для детей»

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста.

Перед тем, как проводить комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев. Также важно помнить об ограничениях. Гимнастика с использованием массажного мячика противопоказана при наличии:

- Индивидуальной аллергии на поливинилхлорид.
- Нефиксированных деформаций ступней и пальцев.
- Открытых, гноящихся ран на стопах.

Массажный мяч для детей является очень интересной игрушкой, однако привлечь их большее внимание к нему можно еще и с помощью специальных занятий в виде игры. Веселят малышей забавные стихи, поэтому упражнения с массажным мячом для детей сопровождаются соответствующим текстом. Дети проделывают упражнения, о которых говорится в стихотворении, а в конце подкидывают мячики друг другу или ловят их самостоятельно. Также существуют подобные игры с массажным мячом, направленные на массаж животика, спинки, ручек и других частей тела.



Таким образом, массажный мяч не только благотворно влияет на состояние здоровья, укрепляя мышцы, улучшая питание тканей, повышая эластичность кожи и уменьшая болевые ощущения при ушибах, но и становится отличной, увлекательной игрой для детей, формирующей правильную осанку и совершенствующей их мелкую моторику рук.

Игры на развитие общей (крупной) моторики

Пока ребёнок маленький, все эти действия выполняет мама малышу, затем рука в руке, к году малыш чаще всего сам может выполнять большую часть движений.

- Катаем вверх — вниз; вправо — влево; по кругу по ладошке; по каждому пальчику;
- Крутим пальчиками придерживая (по часовой и против часовой стрелки);
- Мнем в ладошках; мнем подушечками пальчиков;
- Подкидываем (несильно) и ловим;
- Перекидываем — перекатываем из одной руки в другую;
- Катаем ладошкой шарик по столу либо другой твердой поверхности.

Выполняем 1-3 раза в день. Желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными колочками.

Развитие речи

Упражнения с массажным малым мячом

Мячик сильно пожимаю и ладошку поменяю.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает.

Только брату отдает, брат у брата мяч берет!

Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.

По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю.

Взад — вперед его качу, вправо-влево — как хочу.

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч гоняю.

Мячик мой не отдыхает — между пальцами гуляет!

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол.

Сверху левой, снизу правой — я его катаю, браво!

Упражнения с массажным средним мячом

«Игра с ёжиком»

Ёжик выбился из сил — яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока — надо их размять слегка.

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.

Ёж в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.

(жалеем ёжика — гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

«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, перекатывать 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)

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной!

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком)

«Орех»

Прокачу я свой орех по ладони снизу вверх,

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

(движения соответствуют тексту)

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш, сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём и к другому перейдём.

(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке)

«Ёжик»

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? (крутим мяч между ладонями)

Нужно нам бельчонку, сшить распашонку (крутим мяч ладошкой на груди)

Починить штанишки шалуну зайчишки (крутим мяч на ножке)

Фыркнул ёжик, отойдите (крутим мяч ладошкой по столу)

Не спишите, не просите,

Если дам иголки, съедят меня волки.

