

Занятия с массажными мячами

Массажный мяч – это резиновый игольчатый (с шипами) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела.



Занятия с массажными мячами простые, но эффективные:

- Улучшают приток крови и активизируют кровообращение;
- Оказывают расслабляющий эффект на мышцы;
- Развивают мелкую моторику рук;
- Развивает чувство ритма и координацию движений;
- Стимулирует развитие речи ребенка.

По мнению массажистов, на наших ладонях и стопах находятся точки, которые отвечают за состояние всего организма, поэтому массаж этих частей тела является одной из важных составляющих в борьбе за здоровье.



Перед тем, как проводить с ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить его с названием частей ладони и пальцев. Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на ребенке была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то нужно закатать рукава. Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание ребенка на некоторые нюансы при их выполнении. Мяч лучше использовать диаметром 5-7 см, чтобы он умещался в ладони ребенка. Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х летнего возраста.

Упражнение №1 (для рук)

Я мячом круги катаю,
Взад – вперед его гоняю.
(мяч между ладонями, выполняем круговые движения)
И сожму его немножко,
Как сжимают лапку кошке.
(сжимаем мяч попеременно то в одной, то в другой ладони)
А сейчас последний трюк
Мяч летает между рук.
(подбрасываем и ловим мяч перед собой несколько раз).

Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика.

Упражнение №2 (для стоп)

Эти упражнения лучше выполнять босыми, если ребенку не комфортно можно одеть х/б носочки. Упражнение выполняется сидя на стуле, спина ровная.

Пустим ежика на пол,
Ножкой ежика прижмем,
И немножко покатаем
Потом ножку поменяем.

Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой.

Упражнение №3 (для тела)

Катится колючий ежик
Нет ни головы, ни ножек.
(катаем мячик в ладонях)
По животику бежит,
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
(катаем по животику)
Мне по грудке он бежит,
И пыхтит, пыхтит, пыхтит
(катаем по груди)
Бегает туда, сюда! Мне щекотно? Да, да, да!

Занятия с массажными мячами

Рекомендуемая литература:

О. Зажигина «Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования» // «Детство –Пресс» 2017

И. Ермакова «Развиваем мелкую моторику у малышей» // «Литера» 2008

Лобанова Т. И., Лоншакова Н. Ю. Занятия с массажным мячиком // Молодой ученый. — 2016. — №19. — С. 367-369.

