

## Игры и упражнения с массажным мячом

**Массажный мяч** – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мяча воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения - это массаж рефлекторных зон. Массажный мяч ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Он предназначен для массажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног. Шипы на поверхности мяча при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей.

Цель: развитие мелкой и средней моторики, общей координации и пластичности движений.

Пальчиковая гимнастика с массажным мячом.

В огороде ли, в саду /круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук/

Фрукты, овощи найду,

Там картофель, апельсины /соединение мизинцев/

Дыня, репа, мандарины, /соединение безымянных пальцев/.

Лук, лимон и кабачок, /соединение указательных пальцев/.

И у всех отличный вкус! /пальцы в «замке» - сжатие массажного мяча.

Расслабляющее упражнение «Мячики».

1. Тише, тише, мяч, не торопись,

Ты по ручкам прокатись,

Ты по ножкам прокатись,

И обратно возвратись.

Дети сидят на ковре, прокатывают мяч по одной, затем по другой руке, прокатывают мяч по ножкам.

2. Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шип)*

Пусти ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

3.«Ежик» в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками одной руки нажимаем на шип)*

Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шип)*

Мы возьмем в ладошки «Ежик» *(берем массажный мячик)*

И потрем его слегка, *(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)*

Разглядим его иголки, *(меняем ручку, делаем то же самое)*

Помассируем бока. *(катаем между ладошек)*

«Ежик» я в руках кручу, *(пальчиками крутим мячик)*

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – *(прячем мячик в ладошках)*

Не достанет его кошка. (*прижимаем ладошки к себе*)

### Упражнения с массажными мячами для ладоней

#### Задачи:

- Развитие мелкой и средней моторики рук.
- Воздействие на рефлекторные зоны ладони с целью активизации работы всего организма.

Упр. №1 «*Переложим мяч*»

И. п. Стоя, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, мяч в одной руке. В. 1- Соединить руки перед грудью, переложить мяч из одной руки в другую и с силой сжать его в ладошке. /8-10р/.

Упр. №2 «*Подбрось и поймай*»

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Можно варьировать упражнение - подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать; подбросить с приседанием и поймать /8-10р/.

Мяч бросаю и ловлю,

Я с мячом играть люблю,

Мячик, мамочка, не прячь,

Мне бросай обратно мяч.

Мяч бросаю и ловлю.

Я с мячом играть люблю.

Упр. №3 «*Разомни глину*»

Ребенок с небольшим усилием сдавливает мяч, как будто разминает глину или пластилин, переворачивая массажный мяч в ладошках /8-10/.

Глину сильно разомну,

Колобок лепить начну.

Упр. №4 «*Раскатай колобок*»

Ребенок раскатывает массажный мяч в ладошках, как будто старается слепить из глины колобок; ладошки сильно раскрыты, пальцы оттопырены, не касаются мяча /8-10/.

Раскатаю колобок, Колобок, румяный бок.

Упр. №5 «*Жадина*»

Ребенок с силой держит мяч в одной руке, другая старается выхватить мяч у первой и наоборот. Методические рекомендации: положение рук и ног ребенка произвольно, упражнение можно выполнять сидя, лежа. /8-10/.

Упр. №6 «*Подбрасывание мяча одной рукой*»

Ребенок подбрасывает мяч одной рукой и ловит его другой. Методические рекомендации: упражнение старается выполнять не сходя с места. ,формирование координации и равновесия, развитие мелкой моторики, раздражение рефлекторных зон кисти /8-10/.

Мячик – мячик, мой дружок,

Звонкий разноцветный бок

По мячу ладошкой бью,

И рукой его ловлю.

Упр. №7 «*Погладь ежика*»

Ребенок держит мяч в одной руке, другой с усилием гладит по мячу. /8-10/.

Использование массажного мяча для профилактики и лечения нарушений осанки

Осанка - это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Формирование осанки начинается самого раннего возраста. Неправильная осанка способствует развитию ранних «*неправильных*» изменений в позвоночнике. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж - это наиболее подходящие способы

воздействия на детский организм. Для увеличения интереса детей к ЛФК в нашем детском саду проводят занятия в игровой форме с использованием маленького массажного мяча.

### **Комплекс упражнений с массажным мячом для детей с нарушением осанки**

При выполнении упражнений необходимо постоянно контролировать сохранение ребенком правильной осанки!

- И. п. : основная стойка, мяч внизу в правой руке

1. руки в стороны;
2. руки вверх, переложить мяч над головой в другую руку;
3. руки в стороны;
4. вернуться в и. п. (*повторить 6-7 раз*)

- И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

1. отвести руку с мячом вправо, подняв ее до уровня плеча;
2. поворот туловища вправо, посмотреть на мяч;
3. вернуться в и. п. ;
4. переложить мяч в левую руку.  
То же влево (*повторить 6 раз*)

- И. п. : ноги параллельно на ширине ступни, мяч внизу в правой руке

1. поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку, спина прямая;
  2. опустить ногу, вернуться в и. п.
- То же правой ногой (*повторить 6 раз*)

- И. п. : основная стойка, мяч в обеих руках

1. присесть, руки с мячом вытянуть вперед (*спина прямая*);
3. вернуться в и. п. (*повторить 5-6 раз*).

- И. п. : сидя на коленях, мяч в правой руке

1. прокатить мяч от себя вправо на вытянутую руку, туловище неподвижно;
2. прокатить мяч к себе;
3. то же влево (*повторить 6 раз, темп медленный*).

- И. п. : сидя, ноги врозь, мяч внизу в правой руке

1. руки в стороны;
2. наклониться, коснуться мячом носка левой ноги;
3. выпрямиться, руки в стороны;
4. вернуться в и. п., переложить мяч в другую руку.  
То же к правой ноге (*повторить 6 раз*)

- И. п. : основная стойка, мяч в руках

1. прыжки на двух ногах вправо;
2. пауза;
3. прыжки на двух ногах влево.

### **Использование массажного мяча для профилактики и лечения плоскостопия**

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы, приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является

отклонением от нормы. Для профилактики и лечения плоскостопия применяют физиотерапевтические методы, лечебную физкультуру и массаж. Также эффективным будет использование специальных методик, направленных на укрепление мышц стоп и улучшение кровообращения в них. Одной из таких методик является методика использования маленького массажного мяча.

### **Комплекс упражнений для ног с использованием массажного мяча**

Выполняется сидя на стульчике

- Снять обувь. И. п. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Мячик положить на пол. Одну ногу поставить на мячик. Вторая нога стоит плотно на полу. Катать мячик ногой вперед – назад, не торопясь. Затем выполнить упражнение второй ногой.

- Снять обувь. И. п. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Мячик положить на пол. Одну ногу поставить на мячик. Вторая нога стоит плотно на полу. Круговые движения одной ногой, затем другой. Темп медленный.

- Снять обувь. И. п. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Мячик положить на пол. Одну ногу поставить на мячик. Вторая нога стоит плотно на полу. Обе ноги поставить на мячик. Выполнять движения обеими ногами вперед – назад.

- И. п. сидя на стуле. Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

- И. п. сидя на стуле. Обхватываем мяч с обеих сторон стопами, удерживаем 5-10 секунд, чередуем с расслаблением. Маленькие дети поначалу могут помогать себе ладошками.

- И. п. сидя на стуле. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

- *«Горка»*. Снять обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, другая прямо выставлена вперед, носок тянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. На бедре мячик накрыть рукой и сосчитать до 5, затем *«спустить»* его по горке вниз. То же упражнение повторить другой рукой. Затем увеличить счет до 10. Выполнять упражнение не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Каждое упражнение повторяется по 8-10 раз, не спеша. Чтобы ребенок хорошо понял задание, продемонстрируйте ему сами технику и темп выполнения упражнений. Это привлечет внимание и будет похоже на игру.