

Консультация по применению массажных мячей на март «Волшебные мячики для дошколят».

Подготовила:
инструктор по физкультуре
Понедельченко Я.Ю.

В нашем детском саду особое внимание уделяется физическому воспитанию и развитию физических качеств у детей, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка и проводятся 3 раза в неделю.

Одним из эффективных способов являются упражнения с предметами, в том числе с массажным мячом. Это эффективное средство для релаксации мышц, нормализации тонуса и снятия усталости. Кроме того, все виды массажных мячей способны помогать в лечении заболеваний широкого спектра. Отличительная особенность массажного мяча - наличие пупырчатой поверхности, которая при давлении на поверхность тела воздействует на нервные окончания, ответственные за большинство процессов в организме. У детей с нарушениями мышечного тонуса массажные мячи используются в составе комплекса мер физкультурной терапии. Родители с инструктором по физическому воспитанию могут ознакомиться с приемами занятий с мячом, а затем регулярно заниматься ими с ребенком в домашних условиях.

Массажные мячи бывают самых разных размеров: от совсем маленьких мячиков размером с детскую ладонь, до огромных фитболов, рассчитанных на людей с большим весом. Средний массажный мячик можно катать в ладонях, подбрасывать, делать массаж рук, ног, спины, а также ступней, что будет сводить к минимуму развитие плоскостопия. При покупке массажного мяча любого размера, предназначенного для ребенка, следует отдавать предпочтение мягким, приятным, закругленным вариантам. Идеально иметь в домашнем ассортименте разные массажные мячи для выполнения большего количества полезных и развивающих упражнений.

Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

1. Способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Самомассаж улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках и ногах.

Упражнения с мячиком-ёжиком можно использовать как часть занятия в структуре коррекционного занятия, проводимого воспитателем, а также как самостоятельное занятие. Оно может быть как индивидуальным, так и подгрупповым.

Упражнения для самых маленьких.

«Ёжик» -Представьте, что к вам в гости пришел ежик.

(Все движения выполняются в соответствии с текстом).

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 по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ежика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке. Есть в печке место – переключиваем и сжимаем мяч другой рукой. Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз. Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

«Горка»

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки. Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

Упражнения для детей 6-7 лет. Массаж ладоней и пальцев рук.

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его. 7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Также можно применять массаж такими мячами ступней ног, спины, в парах друг другу. Чем больше физических упражнений начинать с самого раннего возраста, тем легче развить координацию движений и быстрее будет достигнут прогресс развития. И самый главный совет – показывайте свой собственный пример здорового образа жизни.

Будьте здоровы!

