



## **ИГРЫ С МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Ребенок интенсивно растет и развивается, активные движения для него являются жизненно необходимыми. Поэтому, основной задачей является оздоровление и создание условий для максимально полного удовлетворения физиологической потребности ребенка в движении. В этом возрасте детей привлекают интересные яркие необычные игрушки и предметы. Поэтому для стимуляции двигательной активности можно и нужно использовать не только обычные спортивные предметы (мячи, скакалки, обручи), но и нетрадиционные пособия.

Использование нетрадиционного оборудования дает возможность максимально разнообразить двигательную деятельность, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности. Занятия с массажными мячиками вызывают у детей радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют развивать ручную умелость и мелкую моторику, способствуют развитию творческих способностей дошколят.

С каждым годом увеличивается количество детей с выявленным плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Предупреждение и устранение нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата должны находиться в центре внимания родителей и педагогов.

### ***Игры с массажными мячиками.***

Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю. /Сжимать мячик правой рукой, затем левой./

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик. /Удержат мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем./

Крепко мячик обнимает,

Никуда не выпускает. /Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем./

Только брату отдаст:

Брат у брата мяч берет. /Передать мяч, удерживаемый большим и

*указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки./*

*Два козленка мяч бодали*

*И другим козлятам дали./Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т. д./*



По столу круги катаю,  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево — как хочу./*Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад -вперед./*

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец./*Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем./*

Мячик пальцем разминаю,  
Вдоль по пальцам мяч гоняю./*Катать мяч всей длинной пальцев правой руки./*

Мячик мой не отдыхает —  
Между пальцами гуляет./*Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем./*

Поиграю я в футбол  
И забью в ладошку гол./*Ладощками отбивать мяч./*

Сверху левой, снизу правой  
Я его катаю — браво./*Левой ладошкой катать мяч по правой ладони./*

Поверну, а ты проверь —  
Сверху правая теперь!

### «Ежик»

*И.п. — сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.*

Этот мячик так хорош! (*Катать стопой мяч вперед-назад.*)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (*катать мяч стопой по кругу*) —

Мячик ножками катать. (*выполнить то же другой ногой*).

Катание массажного мяча стопой (*захватить пальцами ног*).



### «Обезьянки»

*Дети лежат на спине. Захватывают пальцами ног мяч, поднимают ноги и передают мяч в руки.*

Упражнения нужно делать ежедневно. Только тогда появятся желанный результат. Обращайте внимание на осанку Ваших детей, обеспечивайте ребенку возможность активно двигаться – это залог крепкого и здорового позвоночника в будущем!

*Будьте здоровы!*

