

## **Консультация «Полезные мелочи - массажные шарики»**

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 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. Эстетические свойства пособий дают возможность создавать новые упражнения или придавать знакомым играм дополнительное содержание. Дети могут самостоятельно раскладывать, переносить, комбинировать предлагаемые пособия.

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.

Такие пособия как массажные кольца, ролики, мячики различных цветов и диаметров служат для разработки движений пальцев стопы и кисти. Игольчатая поверхность воздействует на подлежащие ткани, что увеличивает микроциркуляцию в них. Также, для развития чувства равновесия, координации движений можно использовать массажные «Ежики».

Предлагаем вам выполнить несколько упражнений с мячиками.

## УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

- Катание мяча между ладонями (в разном темпе);
- Поглаживание мяча (жалеть мяч);
- Вращение мяча на полу, как юлу;
- Подбрасывание мяча и ловля;
- Вращение мяча пальцами рук на весу;
- Сдавливание мяча ладонями на весу (локти в стороны);
- «Лепить мячик» - как из пластилина;
- Надавливание на мяч (мяч на полу или на столе), ладони одна на другой;
- Дуть на мяч (выдох, губы трубочкой);

(все упражнения выполнять одной рукой, затем другой рукой)

- Катать мяч по руке;
- Катать мяч по ноге;
- Постукивание мячом по рукам и по ногам (мячик бегает);
- Зажать мяч стопами, поднимать ноги с мячом вверх и вниз (руки в упоре сзади), развести руки в стороны держать «уголок»;
- Зажать мяч коленями, прыжки на месте или продвигаясь вперед;

### Упражнения в парах:

- Массаж в парах под песню «Ходит ёжик». 1-я часть – постукивания; 2-я часть – катание мячей по спине.
- Перебрасывание мяча друг другу;
- Стоя в кругу, передача мяча из рук в руки. Усложнение: пустить по кругу несколько мячей.

**Уважаемые родители! Обращайте внимание на осанку Ваших детей, обеспечивайте ребенку возможность активно двигаться – это залог крепкого и здорового позвоночника в будущем!**