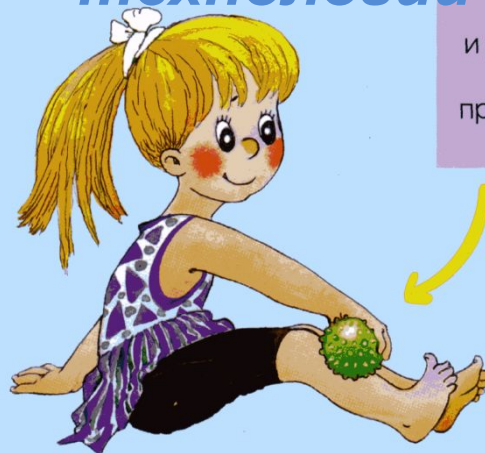


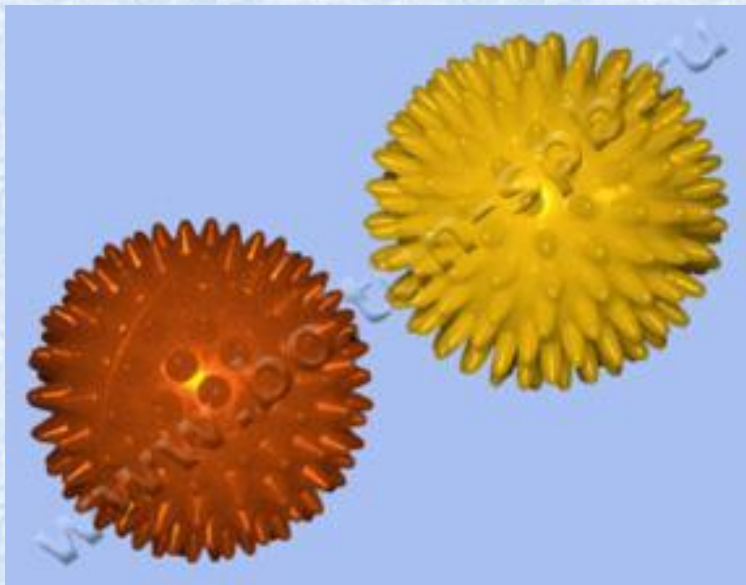
Упражнения с массажным мячиком

*Здоровьесберегающие
технологии*



Массажные
и рефлексогенные
лечебно-
профилактические
мероприятия

ЕСЛИ С МЯЧИКОМ ЗАРЯДКА –
СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЁ В ПОРЯДКЕ.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА:

Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев. Практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).

Секрет необычных мячиков.

Сходство:

круглые по форме,
разных размеров,
разных цветов.

Различия:

по структуре
(гладкие – с шипами),
по назначению
(для игровых занятий
– для массажа
частей тела).

Правила работы с массажными мячиками:

Их нельзя бросать на пол.

Желательно не прикасаться ими к лицу.

После длительного использования необходима обработка (помыть теплой водой с моющим средством и хорошо промыть проточной водой).

Приемы работы с массажными мячиками.

Катание мячика по ладоням.

Массаж кисти рук.

**Массаж всей руки и предплечья.
(Способ пробуксовки)**

Массаж стопы.

Массаж ног.

Упражнение “ Кошка играет с мышкой”.

Массаж спины (работа в парах)



Гладь мои колючки еж,
Ты колючий, ну и что ж,
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.

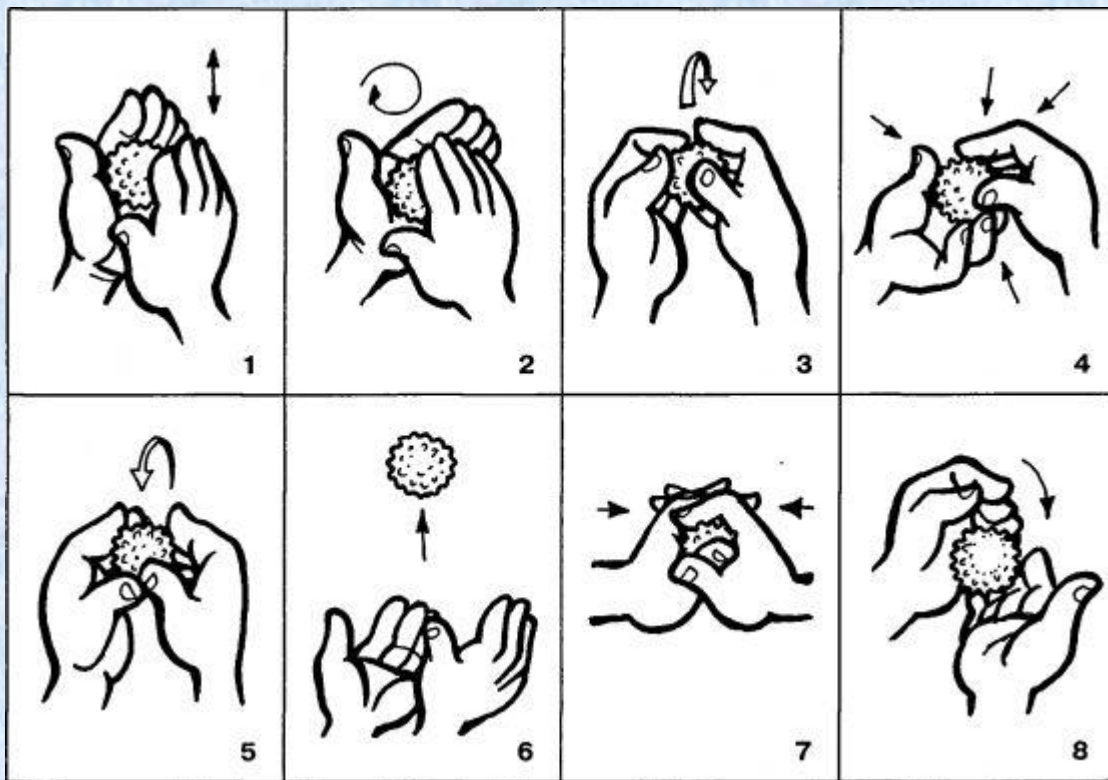


Серый ёжик весь в иголках,
Словно он не зверь, а ёлка,
Хоть колюч молчун лесной,
Ёжик добрый, а не злой.

Ходит ёжик без дорожек
По лесу, пол лесу
И колючками своими
Колется, колется,
А я ёжику, ежу
Ту дорожку покажу,
Где катают мышки
Маленькие шишки.



Упражнения из книги Ермаковой И.А. Развиваем мелкую моторику малышей"



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.

Упражнения с массажными мячиками.

(Упражнения разработаны педагогом-психологом Ивановой Е. М.)



ЦЕЛИ: Развитие моторики рук, ловкости, сплочённости коллектива.

"Печём пирожки". Мяч перекаладываем из ладони в ладонку. Выполняется 5-6 раз.

"Подкидывание мяча". Мяч подкидываем вверх и ловим. Выполняется 5-6 раз.

"Подкидывание мяча с хлопками". Мяч подкидываем вверх, хлопаем в ладоши и ловим. Выполняется 5-6 раз.

"Машина едет". Ладони с мячом держим параллельно друг другу. Выполняем вращательные движения, перекатывая мяч. Губами одновременно изображаем двигатель машины. Выполняется 5-6 раз.

"Перекатывание мяча". Вытянуть левую руку вперед. Положить на ладонь массажный мяч. Правой рукой перекатывать мяч с ладони вверх до плеча, затем по шее на правую руку. Сменить руку и перекатывать мяч по правой руке до ладони левой рукой.



Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. При выполнении упражнений с **массажным мячиком** задействуются глубокие мышечные структуры.

КОМПЛЕКС «РАЗМИНКА»

«Игры с мячом» Т. А. Воробьева, О.И. Крупенчук

Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.

Сжимать мячик правой рукой, затем левой.

Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.

Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем

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.

«Здравствуй, мой любимый мячик!»
Скажет утром каждый пальчик.

Удерживать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.

Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.

Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т.д.

Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец.

Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

конспект игрового самомассажа «Путешествие ежика»

Задачи: 1. Способствовать развитию мелкой моторики рук

2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней и ступней

3. Способствовать профилактике развития плоскостопия

Ведущий: «Сегодня к нам в гости пришли ежики! Да не простые, а волшебные – массажные, из сказочной страны «Физкультурия»! Возьмите каждый по ежику и сядьте на свои коврики».

Выполнение: сед, согнув ноги, с опорой на прямые руки. Стопы параллельно друг другу, спины прямые

Ведущий: «Давайте поздороваемся с ежиками! Здравствуй, ежик!»

Выполнение: катать мячики вперед-назад стопой правой, затем левой ног.

Ведущий: «А вы знаете, как зовут ваших ежиков? Придумайте им имена. Каждый придумывает имя своему ежику. А моего ежика зовут Петя!»

Выполнение: поочередно, захватив мячик между стоп, дети приподнимают его над полом и называют имя.

Ведущий: «Ежик очень спешил, потому что хотел, как можно быстрее попасть к нам в садик и познакомиться с вами

Выполнение: катать вперед-назад стопой правой ноги.

Путь его был полон опасностей и приключений. Сначала на его пути выросла большая гора! Ежик стал взбираться на эту гору. Нелегко ему было, но он забрался на самую вершину.

Выполнение: катить мячик вокруг голени правой ноги, от стопы до колена.

Ведущий: «Осмотрелся ежик, не поджидают ли его опасности? Посмотрел направо, налево»..

Выполнение: поворачивать мячик вправо – влево **Ведущий:** «Вдруг, увидел лису! Спрятался, притаился..

Выполнение: зажать под коленкой, удерживать

Ведущий: «Лиса прибежала.. Принюхалась.. Что-то ежиками пахнет.. Дети, ежика не видели?? Не нашла лиса ежика. Дальше побежала. А ежик вылез из укрытия, и продолжил свой путь дальше. Спустился ежик в овраг.

Выполнение: катить мячик по голени правой ноги от колена к стопе.

Ведущий: «И, бух! Провалился в болото! Выбрался из болота и стал прыгать с кочки на кочку!»

Выполнение: зажав мячик между стоп, перекадываем его с местана место.

Ведущий: «Вдруг, ежик увидел цаплю! Испугался и пустился со всех ног бежать! И не заметил, как оказался на вершине холма».

Выполнение: катить мячик вокруг голени левой ноги, от стопы до колена.

Ведущий: «Осмотрелся по сторонам!»

Выполнение: поворачивать мячик вправо – влево

Ведущий: «Увидел волка! Спрятался!»

Выполнение: зажать мячик под коленкой, удерживать

Ведущий: «Волк прибежал. Принюхался.. Что-то пахнет ежиками! Дети, ежик здесь не пробежал? Волк тоже не нашел ежика и дальше побежал. А ежик вылез из укрытия и продолжил путь..

Выполнение: катить мячик по голени левой ноги от колена к стопе.

Ведущий: «Прибежал он к большому, круглому озеру. Побежал он по берегу вокруг озера стал смотреть и думать, как ему перебраться через озеро».

Выполнение: соединить ступни правой и левой ног вместе, колени развести в стороны. Катать мячик по внутренней стороне бедер.

Ведущий: «А по озеру лодочка плыла, и наш ежик забрался в эту лодочку.. Ежик плыл., а волны укачивали его».

Выполнение: зажав мячик между стоп, покачивать его вправо-влево.

Ведущий: «Не заметил ежик, как уснул. А когда проснулся, то оказался уже на берегу рядом с нашим садиком!

Выполнение: взять массажный мячик в руки

Ведущий: «Вот таким непростым оказался путь ежика к нам. Ну, а сейчас, ежики устали им нужно отдохнуть. Давайте встанем. Зажмем ежиков между стоп, и аккуратно отнесем на место, положим в корзину. Несите осторожно, постарайтесь ежиков не уронить.

Выполнение: Зажав мячик между стоп, относят мячики на место и складывают в корзину

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику.

МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО (сжимаем массажный мяч в правой руке)

ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО (перекладываем в левую руку и сжимаем)

ИСПЕЧЕМ МЫ КАРАВАЙ (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ. (катаем мяч ладонками)



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«МЯЧИК»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ
ВЗАД-ВПЕРЕД ЕГО ГОНЯЮ
ИМ ПОГЛАЖУ Я ЛАДОШКУ,
А ПОТОМ СОЖМУ НЕМНОЖКО.
КАЖДЫМ ПАЛЬЦЕМ МЯЧ ПРИЖМУ
И ДРУГОЙ РУКОЙ НАЧНУ.
А ТЕПЕРЬ ПОСЛЕДНИЙ ТРЮК -
МЯЧ ЛЕТАЕТ МЕЖДУ РУК

Движения соответствуют тексту.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИГРА С ЕЖИКОМ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику

ЕЖИК ВЫБРАСЯ 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.
ЕЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.



Жалеет ежика - гладим,
трем ему бока, размина-
ем, чешем, щекочем,
катаем по столу с нажи-
мом, когда показываем,
как он убежал.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«КОЛЮЧИЙ ЕЖ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

ГЛАДЬ МОИ ЛАДОШКИ, ЁЖ!
ТЫ КОЛЮЧИЙ, НУ И ЧТО Ж?
Я ХОЧУ ТЕБЯ ПОГЛАДИТЬ!
Я ХОЧУ С ТОБОЙ ПОЛАДИТЬ!

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, до-
трагиваемся пальцами до отдельных «колю-
чек». Можно катать стопой по полу, заменив «ла-
дошки» на «ножки», делать массаж тела, называя
всё соответственно)



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«КОЛКИЕ ИГОЛКИ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

У СОСНЫ, У ПИХТЫ, ЁЛКИ
ОЧЕНЬ КОЛКИЕ ИГОЛКИ.
НО ЕЩЁ СИЛЬНЕЙ, ЧЕМ ЕЛЬНИК,
ВАС УКОЛЕТ МОЖЖЕВЕЛЬНИК!

Ребёнок катает мяч между ладонями движениями
вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает
темп и приговаривает.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«МЯЧИК»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ
ВЗАД-ВПЕРЕД ЕГО ГОНЯЮ
ИМ ПОГЛАЖУ Я ЛАДОШКУ,
А ПОТОМ СОЖМУ НЕМНОЖКО.
КАЖДЫМ ПАЛЬЦЕМ МЯЧ ПРИЖМУ
И ДРУГОЙ РУКОЙ НАЧНУ.
А ТЕПЕРЬ ПОСЛЕДНИЙ ТРЮК -
МЯЧ ЛЕТАЕТ МЕЖДУ РУК

Движения соответ-
ствуют тексту.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЁЖИК И МЫШКИ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.

ХОДИТ ЁЖИК БЕЗ ДОРОЖЕК
ПО ЛЕСУ, ПО ЛЕСУ
И КОЛЮЧКАМИ СВОИМИ
КОЛЕТСЯ, КОЛЕТСЯ.
А Я ЁЖИКУ - ЕЖУ,
ТУ ТРОПИНКУ ПОКАЖУ,
ГДЕ КАТАЮТ МЫШКИ
МАЛЕНЬКИЕ ШИШКИ.



МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ОРЕХ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

ПРОКАЧУ Я СВОЙ ОРЕХ
ПО ЛАДОНЯМ СНИЗУ ВВЕРХ,
А ПОТОМ ОБРАТНО,
ЧТОБ СТАЛО МНЕ ПРИЯТНО.
Я КАТАЮ МОЙ ОРЕХ,
ЧТОБЫ СТАЛ КРУГЛЕЕ ВСЕХ.
ВОКРУГ ЗЕМЛИ ЛУНА ЛЕТАЕТ,
А ВОТ ЗАЧЕМ - САМА НЕ ЗНАЕТ.

Движения соответствуют тексту.





МНОГО МЯЧИКОВ МАССАЖНЫХ,
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ.