

**Консультация для родителей:**  
**«Массажный мяч»**  
**Инструктор по физической культуре Гречишкина В. В.**  
**Май 2024 г.**

*Упражнения с массажными мячиками для детей* – хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев.

***Так же помнить об ограничениях:***

Гимнастика с использованием массажного мячика противопоказана при наличии:

- Индивидуальной аллергии на поливинилхлорид.
- Нефиксированных деформаций ступней и пальцев.
- Открытых, гноящихся ран на стопах.

***Массажный мячик*** — эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Массажный мяч для детей является очень интересной игрушкой, однако привлечь их большее внимание к нему можно еще и с помощью специальных занятий в виде игры. Веселят малышей забавные стихи, поэтому упражнения с массажным мячом для детей сопровождаются соответствующим текстом. Дети проделывают упражнения, о которых говорится в стихотворении, а в конце подкидывают мячики друг другу или ловят их самостоятельно. Также существуют подобные игры с массажным мячом, направленные на массаж животика, спинки, ручек и других частей тела.

Таким образом, массажный мяч не только благотворно влияет на состояние здоровья, укрепляя мышцы, улучшая питание тканей, повышая эластичность кожи и уменьшая болевые ощущения при ушибах, но и становится отличной, увлекательной игрой для детей, формирующей правильную осанку и совершенствующей их мелкую моторику рук.

По мнению массажистов, на наших ладонях и стопах находятся точки, которые отвечают за состояние всего организма, поэтому массаж этих частей тела является одной из важных составляющих в борьбе за здоровье.

Пока ребенок маленький (от 0 и до 7-9 месяцев) все эти действия выполняет мама малышу, затем рука в руке, к году малыш чаще всего сам может выполнять большую часть движений.

— Катаем вверх — вниз; вправо — влево; по кругу по ладошке; по каждому пальчику;

— Крутим пальчиками придерживая (по часовой и против часовой стрелки);

— Мнем в ладошках; мнем подушечками пальчиков;

— Подкидываем (несильно) и ловим;

— Перекидываем — перекатываем из одной руки в другую;

— Катаем ладошкой шарик по столу либо другой твердой поверхности.

Выполняем 1-3 раза в день. Желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными колочками.

### ***Игры на развитие общей (крупной) моторики:***

Тоже самое — пока маленький, делает мама, затем сам малыш:

— Рукой водим по стопе ребенка (либо он сам) — упражнения такие же, как и при выполнении игр для мелкой моторики.

### ***Развитие речи:***

#### **Комплекс «Разминка» с малыши мячами:**

Мячик сильно пожимаю и ладошку поменяю.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает.

Только брату отдает, брат у брата мяч берет!

Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.

По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю.

Взад — вперед его качу, вправо-влево — как хочу.

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч гоняю.

Мячик мой не отдыхает — между пальцами гуляет!

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол.

Сверху левой, снизу правой — я его катаю, браво!

#### **Упражнения с массажным средним мячом:**

##### ***«Игра с ёжиком»***

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 в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.

(жалеем ёжика — гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

