

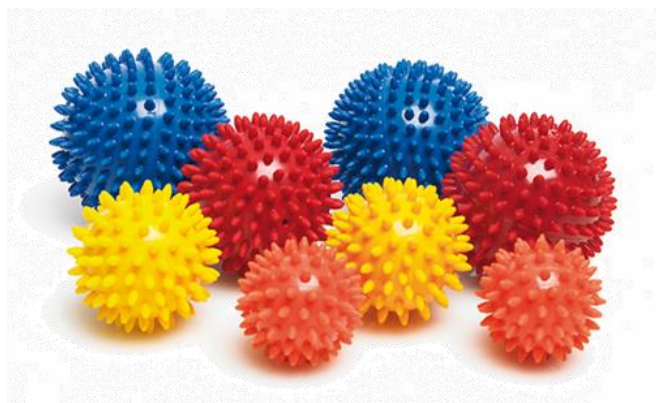
Консультация для родителей

“Массажный мяч”

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 «ежиками» 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 необходимо 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.

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 колючками.

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 малыми мячами:

Мячик сильно посжимаю 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)

«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладошками движениями вверх — вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

«Шарик»

Этот шарик не простой: весь колючий вот какой!

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекачивать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать! (движения соответствуют тексту)

«Колючий ёж»

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить, я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»)