

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРЫ С МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»



МАССАЖНЫЕ МЯЧИ

Массажные мячи самое эффективное средство для релаксации мышц, нормализации тонуса и снятия усталости. Кроме того, все виды массажных мячей способны помогать в лечении заболеваний широкого спектра.

Отличительная особенность массажного мяча - наличие пупырчатой поверхности, которая при давлении на поверхность тела воздействует на нервные окончания, ответственные за большинство процессов в организме. У детей с нарушениями мышечного тонуса массажные мячи используются в составе комплекса мер физической терапии.

Предлагаю вам комплекс упражнений с массажными мячами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Колючки». И.П.: ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч зажимаем между ладошками. С силой сжимаем мяч на счет 1, на 2 разжимаем. На руках должны остаться «вмятинки» от колючек мячика. (5 раз).

2. «Скатаем шарик». И.П.: ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч зажимаем между ладонями.

На 1-2-3-4 делаем круговые движения ладонями в одну сторону, затем в другую сторону, как при лепке шарика из пластилина (по 2 раза в каждую сторону).

3. «Мячик-путешественник» И.П.: ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч в левой руке.

На 1-2 прокатываем мяч левой рукой вдоль правой руки, около шеи передаем мяч в правую руку и далее прокатываем по левой руке. То же самое в другую сторону. (3-4 раза).

4. «Наклоны» И.П.: широкая стойка, спина прямая, мяч в обеих руках

На 1-2 выполняем наклон вниз, прокатываем мяч от левой ноги к правой двумя руками, выпрямиться.

На 3-4 выполняем наклон вниз, прокатываем мяч от правой ноги к левой, выпрямиться. (3-4 раза).

Продолжаем комплекс упражнений, сидя на стуле или на полу.

5. «Прокатывание мяча одной ногой» И.П.: руки произвольно, спина прямая. Сначала прокатываем мяч одной ногой, затем другой (по 3-4 раза каждой ногой)

6. «Перенеси мяч»

Массажный мяч захватываем стопами ног и перекладываем слева-направо, справа-налево. (по 4 раза в каждую сторону)

7. «Пяточка-носочек» И.П.: сидя, спина прямая, стопы ног на мяче.

Поочередно надавливаем на мяч пяточками обеих ног, затем подушечками пальцев ног (6 раз)