

МДОБУ «Детский сад №9 «Радужка»
г. Волхов
старшая группа «Непоседы»

Мячики массажные, для здоровья важные!

Комплекс упражнений

Автор – составитель:
Герасимова Елена Аркадьевна,
воспитатель первой
квалификационной категории

2021 г.



Цель: развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений

Задачи:

- 1. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.**
- 2. Способствовать закаливанию организма ребенка.**
- 3. Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.**
- 4. Восстанавливать кровообращение, тонизируя мелкие мышцы на руках.**

Актуальность.

Ни для кого не секрет, что развитие речи напрямую связано с развитием мелкой моторики рук малыша. Игольчатая поверхность массажных мячиков благотворно воздействует на нервные окончания и способствует кровообращению. Кисти рук приобретают подвижность, гибкость; исчезает скованность.

Сегодня доступно множество возможностей и приспособлений для осуществления как профилактического, так и лечебного массажа в комфортных домашних условиях.

Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие, помогает повысить защитные функции организма ребёнка.

Упражнения с мячиком:

«Мячик сильно я сжимаю,
И ладошку поменяю!»

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



Упражнение «Медведица»

Шла медведица спросонок, (шагать шариком по руке)
А за нею – медвежонок (шагать тихо шариком по руке)
А потом пришли детишки, (шагать шариком по руке)
Принесли в портфелях книжки.
Стали книжки открывать (нажимать шариком на каждый палец)
И в тетрадочках писать.



Упражнение «Ежик»

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.



Массаж ладоней

Особый интерес у ребенка вызывает массаж ладоней
и пальчиков рук, посредством массажного мяча



Массаж ступни, пальцев ног

С помощью шаров – «ёжиков» детям нравится массировать пальцы ног, что оказывает благотворное влияние на весь организм



Вывод:

Играя с массажным мячом, который помещается в ладонь, ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредоточиться.

Игры с массажными мячами вызывают радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, развивают ручную умелость и мелкую моторику, способствуют развитию творческих способностей дошколят.

Интернет – источники:

[Картинка: Мячик - https://yandex.ru/images/search?text](https://yandex.ru/images/search?text)

[Картинка: Мячики - https://yandex.ru/images/search?text=knobbed-balls-01.jpg&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=knobbed-balls-01.jpg&rpt=simage)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/04/21/uprazhneniya-s-massazhnymi-myachikami-dlya-detey>

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-s-massazhnim-myachom-palchiki-i-myachiki-zdorovesberegayuschie-tehnologii-1146327.html>