

Гимнастика с массажными мячами



Каждый ребенок с раннего детства должен быть знаком с массажным мячом, который используется в профилактических и коррекционных целях, предназначен для массажа и рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

Современные научные данные подтверждают, что области коры головного мозга. Отвечающие за движения органов речи и управляющие движением пальцев, расположены в непосредственной близости друг от друга.

Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от движущихся пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Гимнастика с массажными мячами вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных.








Массажные мячи применяются в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.). В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет не гладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм.

Мячик должен быть твердым, т.е. не деформироваться. Массажные мячи изготовляют из резины, пластика и даже металла. Также они различаются по диаметру.



Предлагаю упражнения для составления «колючих» игр и игровых циклов:

-  Прямолинейные движения колючего шарика по тыльной и ладонной стороне кисти рук (необходимо предварительно попросить детей изобразить «солнышко», расправив пальцы массирующей руки). Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.
-  Круговые движения по ладони сначала одной руки, потом другой.
-  Спиралевидные движения по тыльной и ладонной поверхности кисти подушечками 2-5 пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).
-  Зигзагообразные движения по ладоням обеих рук. Обратите внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона.
-  Слабое поколачивание всех пальцев сначала подушечек одной руки, затем подушечек другой.

Еще предлагаю интересные и полезные упражнения с массажными мячами.

Колобок

(интереснее если проводится под музыкальное сопровождение).

Замесила бабка тесто И.п.: в полуприседе, мячик лежит на полу. Дети поочередно каждой рукой надавливают на мячик, прокатывая его вперед-назад, затем тоже двумя ладонями. Повторить 3-4раза.

Скатала бабушка колобок И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети держат мячик ладонями и катают его по часовой стрелке и против. Повторить 10раз.

Поставила его в печку. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вперед, протягивают прямые руки с мячом, ноги не сгибают, возвращаются в и.п. повторить 3-4раза.

Скучно колобку лежать – вот он и укатился. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывают мячик одной рукой (перебирая пальцами) по другой прямой руке – «дорожке».

Навстречу ему зайчик. *И.п.: ноги вместе, руки сложены перед грудью, мячик лежит на полу. Дети прыгают на двух ногах вокруг мячика. Выполняют 5-6 прыжков.*

Катится колобок дальше. *Дети выстраиваются в шеренгу и катят мячик вдаль.*

А на встречу ему волк. *Все вместе «рычат», как волк, и бегут за мячиками.*

Смотрит колобок – медведь идет...*И.п.: стоя, мячик лежит на полу. Обхватив стопами мячик, как косолапый мишка, дети медленно продвигаются вперед. При этом имитируя движениями руками – широко разводят их в стороны и покачиваются.*

Ух, ты, хитрая лиса! Не дадим съесть колобка.

Подвижная игра «Лиса и колобки».

Дети под музыку пляшут по кругу, держа мячик в руках. Когда музыка останавливается, дети садятся на пол и прячут под прямыми ногами свои «колобки» (мячики). Повторяется 2-3 раза.

А зарядке конец – колобок наш молодец! *Дети выстраиваются в шеренгу и по очереди бросают мячи в большую корзину (на расстоянии 1,5м.).*

Игровой комплекс «Фокусник»

Все движения выполняются по тексту. По желанию их можно усложнять.

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимают лапку кошке.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну,

А теперь последний трюк –

Мяч летает между рук!

Комплекс упражнений «Разминка»

Мячик сильно посжимаю Дети поочередно каждой рукой сжимают мячик.

И ладошку поменяю. Повторить 3раза.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» - Передают мячик поочередно каждому пальцу.

Скажет утром каждый пальчик. То же пальцами другой руки.

Крепко мячик обнимает, Крепко зажать мячик указательным и большим пальцем.

Никуда не выпускает. То же пальцами другой руки.

Только брату отдает: Перекладывают мячик с руки в руку, сжимая его.

Брат у брата мяч берет.

По столу круги катаю, Дети прямой ладошкой катают мячик по полу или столу.

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу; Выполняют соответствующие движения.

Вправо-влево – как хочу.

Танцевать умеет танец Каждым пальцем по очереди катают мячик.

На мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю. Выполняют соответствующие движения.

Поиграю я в футбол Перебрасывают мячик из руки в руку, при этом сжимают его.

И забью в ладошку гол.

Сверху левой, снизу правой Выполняют соответствующие движения.

Я его катаю – браво! Поверну, а ты проверь -
Выполняют соответствующие движения.
Сверху правая теперь!..



