**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@yamde.ru](mailto:mdou113@yamde.ru). <https://113.tvoysadik.ru/>

Методические рекомендации для педагогов

**«Массажный мяч. Игры»**

Исполнитель:

Хайбулина Н.Ю.

Инструктор по физической культуре

ЕКАТЕРИНБУРГ, ноябрь, 2018

**Массажный** мячик – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, **разработки мышц**. Ребристая игольчатая поверхность мяча мягко воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду ребенка, стимулируя его психомоторное развитие. С помощью **мячей «**ёжиков» детям нравится **массировать пальцы и ладошки**, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

***Основные рекомендации.***

1. Не используйте массажный мяч на наиболее чувствительных частях тела, таких как шея, внутренняя поверхность запястья, внутренняя поверхность бедра, основание грудной клетки или задняя сторона колена. Эти участки особенно чувствительны, так как артерии и нервные окончания неодинаково защищены кожей, мышечной и жировой тканью.

2. Давление массажного мяча на поверхность кожи не должно быть чрезмерным, во-избежании травм капиллярных сосудов.

3. Движения не должны быть частыми, жесткими и резкими, для предотвращения травм мышц и суставов, а чрезмерное усилие не является помощником.

4. Упражнения не должны приносить ощущения дискомфорта или боли. В этих случаях упражнения нужно немедленно прекратить.  
 5. Повторять все движения сбалансировано, симметрично вправо и влево.  
6. Особое внимание следует уделять дыханию. Рекомендации по дыханию даны в каждом упражнении. Правильное дыхание улучшает эффект упражнения. Вдыхать следует глубоко (до полного наполнения легких), затем выдыхать.

7. Соблюдать указанное время выполнения, число повторов, для каждого упражнения, учитывая все индивидуальные особенности.

8. Использовать массажный мяч указанного размера, в зависимости от различного обхвата или вовлеченной поверхности кожи.

9. Тренировка должна проходить в комфортной, располагающей обстановке под спокойную музыку.

10. Не рекомендуется тесная одежда. Обувь не требуется. Упражнения могут выполняться босиком или в легких носках.

11. Для каждого упражнения рекомендуется размер массажного мяча (6-8-9-10 см). Это определяется целью упражнения и охватываемой поверхности кожи в каждом отдельном случае.

12. Тренировка с массажным мячом не рекомендуется при острых воспалениях, травмах, таких как ушибы, растяжения, вывихи суставов; при варикозном расширении вен и болезнях кожи.

13. Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

14. Время проведения: 7-10мин.

15. Для повышения эффективности воздействия при выполнении различных упражнений необходимо задействовать все пальцы руки.

16. Подбор упражнений с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей.

17. Обязательным условием при проведении профилактических упражнений является постоянный контроль за выполнением упражнений.

18. Объяснения должны быть предельно краткими, ориентирующими детей на конкретное действие.

19.  Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев;

*Практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).*

*Следить за точностью выполнения движений. От этого зависит освоение их детьми и как главный результат – развитие речи, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.*

Комплекс **«Разминка»**с малыми мячами

Мячик сильно я сжимаю

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.

По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад – вперед его качу;

Вправо-влево – как хочу.

**«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»)*

**«Ёжик»**

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (*подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. (*прокатываем между ладошек*)

Вверх подбросим и поймаем, (*опять подбрасываем мячик*)

И иголки посчитаем. (*пальчиками мнем иголки мячика*)

Пустим ежика на стол, (*кладем мячик на стол*)

Ручкой ежика прижмем (*ручкой прижимаем мячик*)

И немножко покатаем… (*катаем мячик*)

Потом ручку поменяем (*меняем руки*)

**«Зайцы на лужайке»**  
На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/   
Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/   
И катались по траве, /катать вперед – назад/   
От хвоста и к голове.   
Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/   
Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/   
Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/   
«С добрым утром!» - им сказали.   
Стала гладить и ласкать   
Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

**«Круги»**

*Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:*

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**«Зайцы на лужайке»**  
На поляне, на лужайке /*катать шарик между ладонями/*   
Целый день скакали зайки. /*прыгать по ладошке шаром/*И катались по траве, /*катать вперед – назад*/   
От хвоста и к голове.   
Долго зайцы так скакали, /*прыгать по ладошке шаром*/   
Но напрыгались, устали. /*положить шарик на ладошку*/   
Мимо змеи проползали, /*вести по ладошке/*   
«С добрым утром!» - им сказали.   
Стала гладить и ласкать   
Всех зайчат зайчиха-мать. /*гладить шаром каждый палец*/