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

Информационно-методические разработки для родителей

***«Мячики массажные - очень важные»***

Исполнитель:

Хайбулина Н.Ю.

Инструктор по физической культуре

ЕКАТЕРИНБУРГ, ноябрь, 201

***«Мячики массажные - очень важные»***

Использование мячей с массажными элементами оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности. Занятия с массажными мячиками вызывают у детей радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют развивать ручную умелость и мелкую моторику, способствуют развитию творческих способностей дошколят. Эстетические свойства пособий дают возможность создавать новые упражнения или придавать знакомым играм дополнительное содержание. Дети могут самостоятельно раскладывать, переносить, комбинировать предлагаемые пособия.

 С каждым годом увеличивается количество детей с выявленным плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Предупреждение и устранение нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата должны находиться в центре внимания родителей и педагогов.

* Время проведения: 7-10мин.
* Для повышения эффективности воздействия при выполнении различных упражнений необходимо задействовать все пальцы руки.
* Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев;
* Движения выполняются от простого к сложному.

**Упражнения для детей с 4 лет.**

**«Ёжик»**

*Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.*  
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 по тропке убежал,  
Нам «Спасибо!» пропищал.  
*Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.*

**«Месим тесто»**

Месим, месим тесто – *сжимаем массажный мячик в одной руке.*  
Есть в печке место – *перекладываем и сжимаем мяч другой рукой*.  
Я для милой мамочки – *сжимаем мяч* *двумя руками несколько раз*.  
Испеку два пряничка *– катаем мяч между ладонями.*

**«Орех»**

*Движения соответствуют тексту*  
Я катаю свой орех  
По ладоням снизу вверх.  
А потом обратно,  
Чтоб стало мне приятно.  
Я катаю свой орех,  
Чтобы стал круглее всех.

**«Иголки»**

У сосны, у пихты, ёлки  
Очень колкие иголки.  
Но еще сильней, чем ельник,  
Вас уколет можжевельник.  
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх, вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.  
Движения соответствуют тексту.

**«Ласковый ёж»**

*Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.*Гладь мои ладошки, ёж!  
Ты колючий, ну и что ж?  
Я хочу тебя погладить,  
Я хочу с тобой поладить!  
Ваш малыш уже подрос!