

Консультация для родителей на тему: «Полезные колючие мячики»

Консультацию подготовила: инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Все дети любят играть с мячами, а если мячики разноцветные, да еще и «колючие», то игра становится еще интереснее. Речь идёт о всем известных массажных мячиках.

На ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком «ёжиком». Прокатывая шарик между ладошками, ребята массируют и разминают мышцы рук, что активизирует работу головного мозга, способствует развитию речи, внимания, памяти и мелкой моторики пальцев рук. Игры и упражнения с массажным мячиком обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, а так же способствуют общему укреплению организма.

Оздоровительный массаж рук проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на психическую и эмоциональную устойчивость, и физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

Правила выполнения массажа с использованием массажных шариков:

1. Воздействие должно быть приятным и не вызывать негативной реакции у ребенка.
2. Массаж проводить до появления слегка розового цвета кожи и ощущения тепла.
3. Проводить массаж, если ребенок хорошо себя чувствует, у него нет температуры, сыпи и других проявлений кожных или инфекционных заболеваний.
4. Избегать интенсивных движений, чтобы не травмировать нежную кожу ребенка.

Игровые упражнения с использованием массажного мячика «Ёжика».

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только

«Колочки»

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колочек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладони от колочек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

«Ежик на прогулке».

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (*зажать мячик в ладони*). Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладони и показать мячик*) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладонь веером*) и решил прогуляться по лесу. Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладони раскатывать мячик*), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладони соединить в форме круга*). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладонями*). Стал цветочки нюхать (*прикасаться колочкам мячиком к кончику пальца и делать глубокий вдох*).

Вдруг набежали тучки (*зажать мячик в одной кулачке, в другой, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колочкам шарика*). Спрятался ежик под большой грибок (*ладонью левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на *иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика)* и довольный побежал домой (*прямыми движениями по ладони раскатывать шарик*).

«Сказка про ёжика».

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький Ёжик. *(показать мяч в открытой ладони)*. Ёж был маленький и поэтому всего боялся. Он то выглядывал из своего домика, то прятался *(несколько раз сжать и разжать ладонь с мячиком)*. Однажды ранним летним утром захотел Ёжик погулять. Он вышел из своего домика, огляделся и побежал по дорожке своими маленькими ножками. Дорожка была узенькая, извилистая *(катать шарик по ладони вперёд-назад)*. Долго бежал Еж. И вдруг очутился около большой бурлящей реки. А через реку был переброшен тонкий мостик *(круговые движения шариком по ладони- сначала по часовой стрелке, потом против)*. Ёжику стало страшно – он испугался, но желание узнать, что находится на другом берегу, всё же было сильнее. И он решился *(зажать шарик в ладошке)*.

Аккуратно ступил он своими маленькими ножками на узкий мостик – сделал шаг, потом второй, третий, четвёртый, пятый – и перебрался на другой берег! *(прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого)*.

А там поляна - большая, круглая, красивая (круговые движения шариком по ладони). На поляне видимо-невидимо цветов: и маки, и васильки, и ромашки, и колокольчики, и незабудки! Красиво, как в сказке *(прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого, на каждое название цветка)*.

Решил собрать Ёж красивый букет из ромашек, васильков, незабудок, маков и колокольчиков. Вот какой огромный букет получился! Обрадовался Ёжик и отправился в обратный путь (круговые движения шариком по ладони).

Обошёл круглую полянку, ступил на мостик – один шаг, второй, третий, четвёртый. Пятый... и он на другом берегу (прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого). Быстро побежал Еж – сначала по извилистой дорожке, потом по прямой. Добрался до своего домика! Поставил букет полевых цветов на круглый стол (катать шарик по ладони вперёд-назад).

А когда пришёл вечер, закрыл Ёжик свой домик, лёг в кровать и уснул сладким сном (зажать шарик в ладошке).

Пальчиковая игра «Ёжик»

Ежик, ежик колкий, где твои иголки, *(дети катают мячик между ладоней)*

Нужно бельчонку сшить распашонку,

Починить штанишки шалуну-зайчишке,

Фыркнул ежик, отойдите, не просите, не спешите,

Если отдам иголки съедят меня волки. *(дети катают мячик между ладоней)*

«Ёжик»

Ежик в руки мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(подбрасываем вверх и ловим)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

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

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем ... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

«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 сильнее, чем ельник,
Вас уколёт 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 подросток! Упражнения для детей с 4 лет.

Массажные мячики могут быть разного размера, цвета, мягкие и потвёрже. Пусть у малыша будет несколько массажных мячиков. Играть с ними ребёнок может самостоятельно или со взрослыми. Ну а если в гости придут друзья, то и они смогут поиграть.

Разнообразие массажных мячиков повысит у ребёнка интерес к полезному массажу!