

Игры с массажными мячиками



Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Ребенок интенсивно растет и развивается, активные движения для него являются жизненно необходимыми. Поэтому, основной задачей является оздоровление и создание условий для максимально полного удовлетворения физиологической потребности ребенка в движении. В этом возрасте детей привлекают интересные яркие необычные игрушки и предметы. Поэтому для стимуляции двигательной активности можно и нужно использовать не только обычные спортивные предметы (мячи, скакалки, обручи, но и нетрадиционные пособия.

Использование нетрадиционного оборудования дает возможность максимально разнообразить двигательную деятельность, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

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. Полезны они и для формирования правильной осанки и для профилактики плоскостопия.

УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

1. «Поднимание рук»

И. п.: о. с., мяч в руках, руки опущены вниз. 1-поднять руки вверх, 2-вернуться в и. п., 3-4- то же.

2. «Наклоны туловища в стороны»

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках сверху. 1- наклон вправо, мяч в сторону, руки прямые, 2- вернуться в и.п., 3- наклон влево, мяч в сторону, руки прямые, 4- выпрямиться и вернуться в и.п.

3. «Повороты туловища»

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-поворот туловища вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками, 2- вернуться в и. п., 3-4 то же в лево.

4. «Поднимание ног поочерёдно»

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках впереди. 1– поднять правую ногу, мячом коснуться колена, 2 – опустить ногу вниз, 3 – поднять левую ногу, мячом коснуться колена, 4 - опустить ногу вниз, вернуться в и.п.

5. «Приседания»

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-вернуться в и. п., 3-4 то же.

6. «Наклоны туловища вперёд сидя»

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. 1– поднять мяч вверх, 2 – наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, 3 – выпрямиться, 4 - вернуться в и.п.

7. «Поднимание мяча ногами»

И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, упор сзади. 1-поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 2- вернуться в и. п., 3-4 то же.

8. «Катание мяча»

И.п.: узкая стойка. Поставить ногу на мяч, руки в свободном положении. Одной ногой катать мяч вперед-назад. Поменять местами ноги.

9. «Прыжки вокруг мяча»

И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

Упражнения для самомассажа стоп и профилактики плоскостопия:

- катать мяч по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее;
- прокатывать мяч между подошвами от носка до пятки;
- захватывать и отпускать мячик при помощи пальцев.

«Прокати мяч»

И. п.: сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой /левой/ стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору - это не полезно.

«Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны»

Упражнение можно выполнять как стоя на полу, так и сидя на стуле, скамье.

«Прокатывание мяча вперед и назад одновременно двумя ногами»

И. п.: сидя. Прокат мяча выполняется одновременно двумя ногами подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальчиков.

«Покажи ежику солнце»

Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3 –опустить.