

МБДОУ №29 «Журавушка»

**Методические рекомендации
«Использование массажных мячей.
Виды упражнений»**

Подготовила:
Учитель-логопед
Лысенко О.В.

На современном этапе общественного развития все больше детей дошкольного возраста нуждаются в коррекционной помощи учителя-логопеда. Данному вопросу уделяться значительное внимание со стороны родителей, воспитателей, специалистов. Эффективным инструментом в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста является массажный мяч.

Массажный мяч – это резиновый игольчатый (с шипами) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела.

Учитель-логопед на занятиях использует маленькие мячи (5-10 см) предназначенные для массажа кистей рук.

Массажный мяч является эффективным средством, которое можно использовать для развития ребенка дошкольного возраста. Массажные мячи вызывают интерес у детей за счет своей необычной формы, яркого цвета и различных размеров. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду ребенка, стимулирует его физиологическое и психомоторное развитие, оказывает благоприятное влияние на весь организм. Массажные мячи можно использовать для самомассажа, такие мячи незаменимы для стимуляции акупунктурных точек на стопах и ладонях. Разминая жесткий мячик в руках, можно развить мелкую моторику, силу кистей.

Преимущества использования массажных мячей заключается в том, что они способны:

- ✓ улучшить мелкую моторику;
- ✓ стимулировать подвижность пальцев;
- ✓ предупредить развитие плоскостопия;
- ✓ укрепить суставы;
- ✓ улучшить кровообращение;
- ✓ стимулировать мозговую деятельность.

С детьми дошкольного возраста небольшие шипы массажного мяча воздействуют на нервные окончания, повышая эффективность занятия. Большой плюс массажного мяча в том, что дети массаж делают самостоятельно, это вызывает большой энтузиазм.

Упражнения с массажными мячами просты и эффективны.

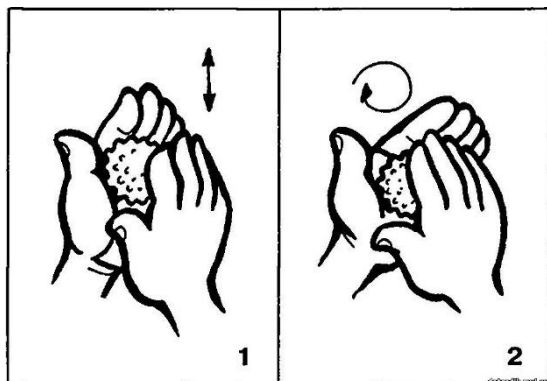
Регулярные занятия с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций.

Для развития моторики кистей рук на занятиях можно использовать несложные упражнения:

- ✓ перекатывание мяча в ладонях;
- ✓ поочередный массаж ладони, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев;
- ✓ сжимание и разжимание мяча в ладони;
- ✓ катание мяча по твердой поверхности с разной интенсивностью.

На занятиях эффективно сочетать работу над дыханием с упражнениями с использованием массажного мяча. Рассмотрим наиболее эффективные игры и упражнения с массажным мячом, которые я использую на занятиях по оздоровительной гимнастике в коррекционных целях.

Комплекс 1



«Дышим спокойно, не поднимая плеч», «Этот шарик не простой», «Спрячь в ладонях» - формировать навыки правильного дыхания.

Катаем мячик между ладонями в медленном, а затем в быстром темпе.

На счет до 5 сжимать мячик сначала в правой, затем в левой ладони, затем обеими ладонями одновременно».

Комплекс 2

Игра «Один – много»: мячик поочередно прикатить к пальцам левой руки под счет до 5, начиная с большого. Дойдя до мизинца, вернуться к большому пальцу. То же самое выполнять с пальцами правой руки.

Тыльную сторону кисти руки положить на коврик. Пальцы расставить в разные стороны. Мячик катать вперед - назад к каждому пальцу, начиная с большого. Дойдя до мизинца, аналогичными движениями вернуться к большому. Работает сначала левая, затем правая ладонь.

Мячик положить на коврик, придерживать правой рукой. Каждым пальцем левой руки, начиная с большого, с усилием нажимать на мяч. Упражнение повторить другой рукой.

Комплекс 3

Игра «Испечём мы каравай» – нормализовать мышечный тонус. Массажный мяч катать по столу вперед- назад под счет до 5, затем 5 раз ритмично нажимать ладонью на мяч. Удерживая мяч в правой руке, на счет до 5 выполнять вращательные движения кистью руки сначала против часовой стрелки, потом по часовой.

Левую ладонь с собранными пальцами удерживать на весу. Проводить мячиком вперед- назад по тыльной стороне левой руки, потом правой.



Комплекс 4

Игра «Ёжики и мышки» - мячик удерживать в левой руке между большим и указательным пальцами. Под счет до 5 сжимать его между пальцами. В ходе упражнения мячик удерживать и сжимать поочередно всеми пальцами.

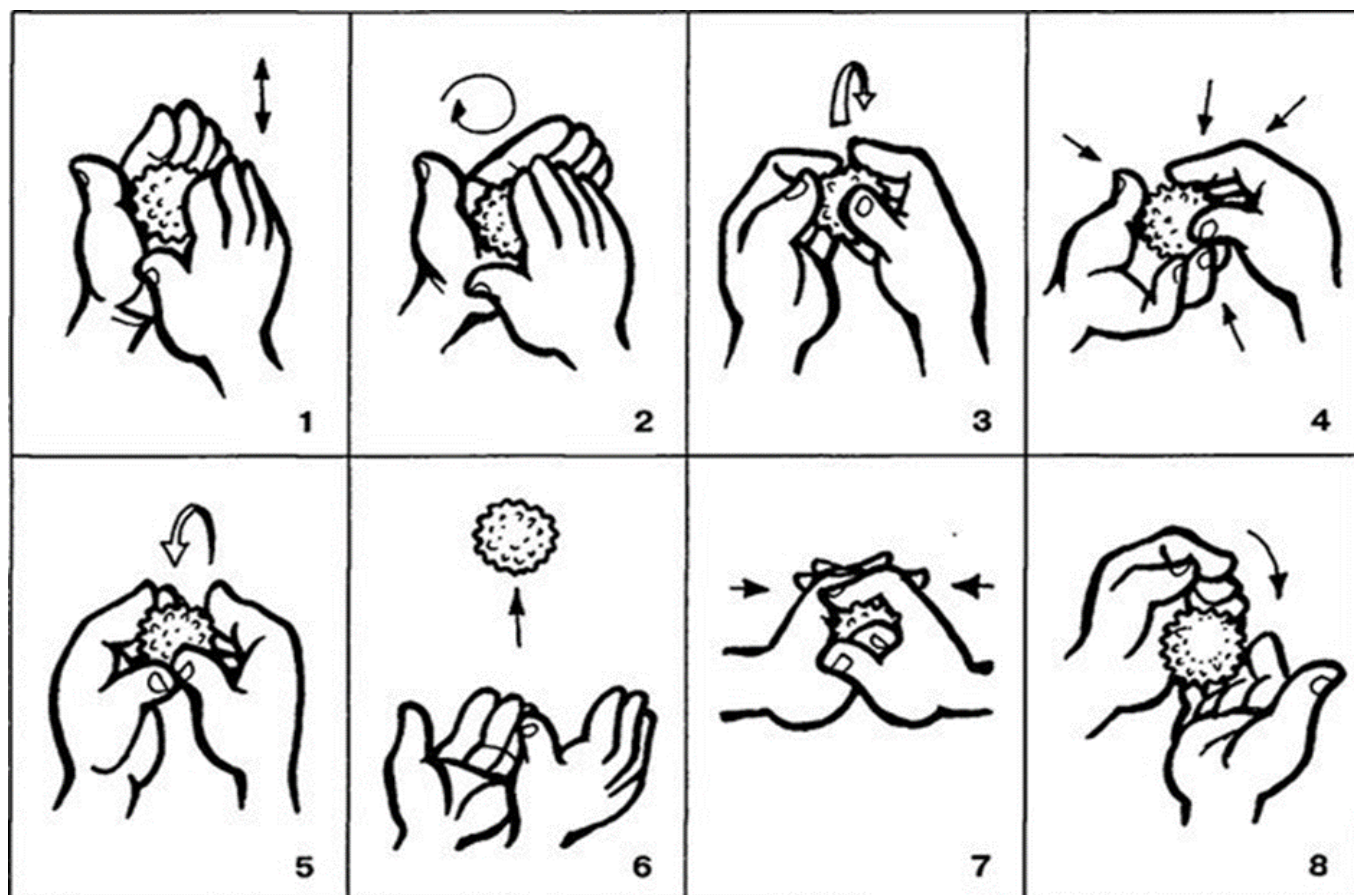
Два мячика положить на коврик. Ухватить левой рукой правый мячик за шипик, а правой рукой левый. Правую руку положить на левую. Переместить левый мячик в правую сторону, а правый

мячик в левую. Повторить упражнение по 10 раз. Аналогичную работу проводить в положении, когда левая рука находится над правой.

Левую и правую руки положить на мячики, попеременно двигая ими вперед- назад. Далее вращать мячиками по кругу сначала по часовой, а потом против часовой стрелки. Пальцы рук раскрыть.

Каждым пальцем правой руки вращать мячик сначала по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки. Аналогичное упражнение выполняется пальцами левой руки. Далее вращательные движения выполняются пальцами обеих рук в разных направлениях.

Комплекс 5



Практика использования массажных мячей в работе учителя-логопеда показала, что массажный мяч может быть прекрасным коррекционным инструментом:

- ✓ игры с массажным мячом отвлекают ребенка от дефекта и побуждают его к активным действиям и общению.
- ✓ регулируют силу и точность движений.
- ✓ улучшают координацию движений.
- ✓ активизируют внимание.
- ✓ развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции.
- ✓ совершенствуют сенсорное развитие ребенка.

Список используемой литературы

- Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, Кладезь, АСТ, 2017. - 992 с.
- Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников / Т. Нестерюк, А. Шкода. - М.: ДТД, 2015. - 984 с.
- Рыжова, Н.В. Гимнастика для малышей / Н.В. Рыжова. - М.: Сфера, 2017. - 507 с.
- Смолякова, А. А. Гимнастика и массаж для детей / А.А. Смолякова. - М.: Мир книги, 2018. - 160 с.
- Харченко, Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. - М.: Детство-Пресс, 2014. - 260 с.
- Цыпленкова, О. Гимнастика для детей от 2 до 5 лет / О. Цыпленкова. - М.: Робинс, 2016. - 648