

Консультация для родителей

“Массажный мяч”

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие. Хочу предложить игры с мячом.

«Игра с ёжиком»

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 в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.

(жалеем ёжика — гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладонками движениями вверх — вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

«Шарик»

Этот шарик не простой: весь колючий вот какой!

Меж ладонками кладем, им ладонки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекачивать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать! (движения соответствуют тексту)

«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем мяч)

Есть в печи место (перекладываем в другую руку)

Испечем мы каравай! (Сжимаем обеими руками)

Перекладывай, валяй! (катаем между ладошками)

«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»)

Инструктор по физической культуре

Н.Н.Катульская