

Игры с массажными мячиками.

Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. **Игры с массажными мячиками** можно проводить как по телу, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

По мнению массажистов, на наших ладонях и стопах находятся точки, которые отвечают за состояние всего организма, поэтому массаж этих частей тела является одной из важных составляющих в борьбе за здоровье.

Для самомассажа стоп и профилактики плоскостопия рекомендуют:

- 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.

Игры и упражнения с массажными мячиками.

Упр. «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件лезно.

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

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

Упр. «Прокатывание мяча вперед и назад одновременно двумя ногами»

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

Упр. «Покажи ежику солнце»

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

Упр. «Круговое вращение мяча»

И.п.: то же. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо /влево/ с легким надавливанием на мяч. /6-8р./

Упр. «Перенеси мяч»

Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переместить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же в обратном направлении. /4-6р./

Упр. «Обезьянки»

Захватить массажный мяч стопами, поднять его и, удерживая его на высоте раскатывать /6-8р./