

## Использование массажных мячей в коррекционной работе

с детьми дошкольного возраста

Учитель-логопед: Шалимова Наталья Игоревна

**Цель:** развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

**Задачи:**

1. Способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

**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 уместятся в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

**Массажный мяч** для детей является очень интересной игрушкой, однако привлечь их большее внимание к нему можно еще и с помощью специальных занятий в виде игры. Веселят малышей забавные стихи, поэтому упражнения с **массажным мячом** для детей сопровождаются соответствующим текстом.

Дети проделывают упражнения, о которых говорится в стихотворении, а в конце подкидывают **мячики** друг другу или ловят их самостоятельно. Также существуют подобные игры с **массажным мячом**, направленные на **массаж животика**, спинки, ручек и других частей тела.

Таким образом, **массажный мяч** не только благотворно влияет на состояние здоровья, укрепляя мышцы, улучшая питание тканей, повышая эластичность кожи и уменьшая болевые ощущения при ушибах, но и становится отличной, увлекательной игрой для детей, формирующей правильную осанку и совершенствующей их 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 развития моторики и восстановления чувствительности кистей рук можно выполнять несложные упражнения:

- перекатывать **мячик в ладонях**;
- поочередно **массировать ладони**, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев;
- сжимать и разжимать **мячик в ладони**;
- катать мяч по твердой поверхности с разной интенсивностью.

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**.

Упражнения с **массажными мячиками**.

Упр. №1 «Переложить мяч» (8-10р)

И. п. Стоя, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, мяч в одной руке.

В. 1- Соединить руки перед грудью, переложить мяч из одной руки в другую и с силой сжать его в ладошке.

Упр. №2-«Подбрось и поймай» (8-10р)

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Можно варьировать упражнение - подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать; подбросить с приседанием и поймать...

Упр. №3-«Разомни глину» (8-10р)

Ребенок с небольшим усилием сдавливает мяч, как будто разминает глину или пластилин, переворачивая **массажный мяч в ладошках**.

Упр. №4- «Раскатай колобок» (8-10р)

Раскатаю колобок,

Колобок, румяный бок.

Ребенок раскатывает **массажный мяч в ладошках**, как будто старается слепить из глины колобок; ладошки сильно раскрыты, пальцы оттопырены, не касаются мяча.

Упр. №5. «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.

Упр. №6 «Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны»

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

Упр. №7 «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. №8. «Покажи ежику солнце»

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