

ИГРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ «ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЯЧИКА – ЕЖИКА»

Существует много игр с мячом. Сегодня я хочу Вас познакомить с мячами сужок. Это разноцветные мячи, напоминающие колючих ежеиков.



Купить их можно в любом спортивном магазине. Главное — чтобы мяч легко умещался в детской ладошке.

Что с ним делать? Весело катать по всему телу в разные стороны, используя простой или замысловатый рисунок и придерживаясь заданной скорости. Но не стоит жать на мяч со всей силы — важно, чтобы ребенку такие упражнения были в удовольствие.

Упражнения с данными мячами являются хорошим массажным, оздоровительным, профилактическим, тонизирующим и обучающим средством.

По дорожкам, по тропинкам

Ребенок катит мячик по ноге снизу вверх по прямой линии. Потом он начинает придавливать мяч к коже. Затем можно сменить направление движения ежика — по спирали вверх или вниз.

Мяч катают по кругу, по разным траекториям, как ручеек течет. Потом он может „затечь“ на другую ногу и повеселиться — побегать по ней.

Затем мячик точно так же катают по рукам вверх, вниз и наискосок.

От легкого приятного „покалывания“ малыш начинает расслабляться. Вечером такой массаж снимает нагрузку, накопившуюся в теле. В первой половине дня — тонизирует. Мячики-ежики выручают и в период восстановления после болезни. Воздействуя на биологически активные точки, восстанавливая нормальное кровообращение на разных участках тела, они повышают иммунитет.

Как увлечь малыша, если он вдруг раскапризничался? Расскажите ему сказку о ежике, который заблудился в лесу... Но тут он встретил белочку, с которой подружился, нашел грибы... Сюжет можно развивать в соответствии с упражнениями.

Щекотка

Ребенок берет мячик, кладет его на животик и катает вокруг пупка. Затем поднимает снизу вверх по прямой до горла. Ловит мяч подбородком и придавливает его. И начинает упражнение снова. Это упражнение особенно полезно для массажа дыхательных путей, а также хорошо помогает потянуть и тонизировать заднюю поверхность шеи.

Побегу

Это упражнение особенно полезно детям, у кого обнаружено плоскостопие. Голыми ступнями катаем мячик по полу, сначала одной ногой, а затем другой. Можно поупражняться в «фигурном катании» — ведем, ежик в разных направлениях, обкатываем препятствия в виде ножек стола или стула. Сначала мяч катают одной стопой, потом второй.

Затем ребенок берет мяч в ладони и крутит его так, как если бы он старался слепить из него снежок. Сначала крутим мяч по внутренней стороне ладони, затем по тыльной. Повторяем упражнение на другой руке.

