

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Рекомендации для родителей
«Массажный мяч»**

Подготовила и провела
инструктор по физической
культуре Дубровская М.А

Упражнения с массажными мячиками для детей – хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках. Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких. Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев.

Так же помнить об ограничениях: Гимнастика с использованием массажного мячика противопоказана при наличии:

- Индивидуальной аллергии на поливинилхлорид.
- Нефиксированных деформаций ступней и пальцев.
- Открытых, гноящихся ран на стопах.

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. 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.