

## Массаж с применением массажного мячика



Уважаемые родители, хочется вам рассказать о полезном массаже именно с применением массажного мячика. Массировать этим мячиком можно все: и ручки и ножки, спинку и даже головку. Что не только полезно, но и смешно и увлекательно, когда это протекает в игровой форме и ребенок смеется, выполняя простые упражнения.

Благодаря «колючей» поверхности такого мячика происходит воздействие на кожу, мышцы и нервные окончания, тем самым стимулируя различные точки на теле ребенка. Заметно улучшается кровообращение, кровь начинает быстрее циркулировать и распространяться в самые отдаленные уголки, что дает ребенку профилактику венозного застоя.

Когда малыш повторяет игровые движения за мамой, он учится концентрации, у него развивается реакция и координация, ловкость. Приходит навык управления своими кистями и пальчиками. В игровой форме легче изучить такие сложные для ребенка понятия, как «влево», «вправо», «вверх», «вниз», да и просто изучить простой счет. Так что не забывайте веселой песенкой или стишком комментировать и подбадривать упражнения. Как видите плюсов очень много для растущего организма.

Мячики бывают резиновые, силиконовые, пластмассовые. С колючками или пупырышками. Существуют даже наборы мячей с разными диаметрами и разной твердостью. Также могут быть с мордочками животных, есть и такая разновидность, как «Су — джок». Какой выбрать, решать вам, но польза от них одинаковая, на мой взгляд.

В первую очередь для малыша это конечно же игрушка, и порой даже одна из самых любимых, если с толком ее применять, она не наскучит очень долго. Такой массажный мячик можно применять уже с 6 месячного возраста, конечно в таком юном возрасте можно только слегка катать таким мячиком по всему телу ребенка, детки обычно не сопротивляются, а напротив, наслаждаются процедурой.

Для детишек же постарше, от 1 годика можно уже делать такой несложный комплекс упражнений.

Для ручек — это конечно же развитие всеми любимой мелкой моторики. Такие небольшие массажные мячики, которые помещаются в маленькую ручку хорошо ее стимулируют, улучшается чувствительность ладошек и пальчиков. Благоприятно влияют на речевой аппарат, ваш ребенок заговорит намного раньше, если делать массаж ручек ежедневно.

Мама берет руку ребенка в свою и показывает, как нужно делать, сопровождая стишками или песенкой. Сначала малыш может выполнить одно упражнение и может отказаться от других, не заставляйте его. Но если делать такую гимнастику систематически, он привыкнет и вскоре будет делать ее самостоятельно. В этом случае лучше иметь два шарика, чтобы мама и малыш делали упражнения параллельно. Ребенок смотрит на маму и пытается по своим силам самостоятельно применять технику. Это очень смешно, как они делают.

1. Взять в руки мяч и покатавать его вперед и назад по ладошке
2. Покатавать круговыми движениями по ладошке, в одну и в другую сторону
3. Катать мячик по столу или полу с разной нагрузкой (то слабо надавить на мяч, то сильно)
4. Катать мячик по внешней стороне руки до локтя и обратно. По каждой ручке
5. Сжимать и разжимать мячик в руке. То в одной, то в другой
6. Подбрасывать в воздух мячик и ловить его.

Для разнообразия занятий можно применять такой массаж с грецким орехом в скорлупе, еловой шишкой, круглой расческой или колючим бигуди.

Такие веселые песенки и стишки можно применять во время занятий:

Вот такой веселый мяч,  
Он готов пуститься вскачь,  
Так и просится играть  
Его трудно удержать!  
Мячик прыгал и скакал  
Снова в руки к нам попал!  
Мы возьмем в ладошки «Ежик»  
И потрем его слегка,  
Разглядим его иголки,  
Помассируем бока.  
«Ежик» я в руках кручу,  
Поиграть я с ним хочу!  
Пустим ежика на стол,  
Ручкой ежика прижмем,  
И немножко покатаем...  
Потом ручку поменяем.  
Целый день Ежи Ежовичи  
Собирают фрукты — овощи.  
Сливы, яблоки и груши  
на пеньках и кочках сушат.

Огурцы и помидоры  
осторожно носят в норы!  
На базаре ежик накупил сапожек.  
Сапожки по ножке — себе.  
Поменьше немножко — жене.  
С пряжками — сыну, с застежками — дочке,  
И все уложил он в мешочке!  
Хитрый ежик — чудачек сшил колючий пиджачок:  
Сто булавок на груди,  
Сто иголок позади.  
Ходит еж в саду по травке,  
Натыкает на булавки  
грушу, сливу, всякий плод,  
что под деревом найдет!

Подготовил педагог-психолог  
МАДОУ №524 Шатунова Е.Л.