**МАССАЖНЫЕ МЯЧИКИ. Приложение 2**

Лечебные свойства массажного мячика.

Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц . Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. При выполнении упражнений с массажным мячиком задействуются глубокие мышечные структуры. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны.

**Описание используемой технологии.**

***УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ.***

*Актуальность:*

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей, поэтому на сегодняшний день вопросы оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

Актуальность физического воспитания неоспорима. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача каждого дошкольного учреждения.

Уровень развития речи у детей всегда находился в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук (с уровнем же развития общей моторики совпадал не всегда). Если развитие движений пальцев соответствует возрасту (норме), то и развитие речи тоже в пределах нормы, если же развитие пальцев отстаёт – отстаёт и развитие речи.

*Периодичность проведения:*

ежедневно, после дневного сна.

*Методика проведения*:

- время проведения: 7-10мин.;

- для повышения эффективности воздействия при выполнении различных упражнений необходимо задействовать все пальцы руки;

- для повышения коэффициента полезного действия упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти; использовались изолированные движения каждого пальца;

- подбор упражнений с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей;

- наличие познавательной направленности текстов к упражнениям;

- целесообразно чередовать комплексы упражнений;

- обязательным условием при проведении профилактических упражнений является постоянный контроль за выполнением упражнений;

- объяснения должны быть предельно краткими, ориентирующими детей на конкретное действие;

- для обеспечения эффективности работы варьировать упражнения;

- мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев;

- практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).

- следить за точностью выполнения движений, от этого зависит освоение их детьми и как главный результат – развитие речи, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

*Длительность проведения* технологии: в течении года.

*Эффективность использования* технологии:

- совершенствование сенсорных функций и познавательных интересов у детей;

-стимулирование мышечного тонуса пальцев рук детей;

-развитие хорошей подвижности, гибкости кистей и пальцев рук;

-укрепление мышцы пальцев рук и активизация двигательных навыков;

-создание эмоционального комфорта у детей;

-снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;

- развитие способности ощущать свое тело;

-развитие кожно-тактильной чувствительности.

**Упражнения с массажными мячиками.   
«Печем пирожки»**

* (Упражнения разработаны педагогом-психологом Ивановой Е. М.)
* **ЦЕЛЬ:** Развитие моторики рук, ловкости, сплочённости коллектива.
* **"Печём пирожки".** Мяч перекладываем из ладошки в ладошку. Выполняется 5-6 раз.
* "**Подкидывание мяча".** Мяч подкидываем вверх и ловим. Выполняется 5-6 раз.
* "**Подкидывание мяча с хлопками".** Мяч подкидываем вверх, хлопаем в ладоши и ловим. Выполняется 5-6 раз.
* **"Машина едет".** Ладони с мячом держим параллельно друг другу. Выполняем вращательные движения, перекатывая мяч. Губами одновременно изображаем двигатель машины. Выполняется 5-6 раз.
* **«Ходит ежик без дорожек»**

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу **(круговые движения, мяч между ладонями)**

И колючками своими  колется, колется**. (перебирать подушечками пальцев мяч)**

А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,

Где катают мышки маленькие шишки.

**( Вытянуть левую руку вперед. Положить на ладонь массажный мяч. Правой рукой перекатывать мяч с ладони вверх до плеча, затем по шее на правую руку. Сменить руку и перекатывать мяч по правой руке до ладони левой рукой.)**