**Массажные мячики в работе с детьми.**

О методике:

Этот метод лечения зародился в глубокой древности (около 50 столетий назад) на Дальнем Востоке.

В механизме лечебного воздействия на «жизненные органы» лежат сложные рефлекторные физиологические процессы.

Вся поверхность тела человека является рефлексогенной зоной, так как и все органы чувств. Одни поступают в область сознания, другие – в те области мозга, которые ведают вегетативными функциями организма. Биологически активные зоны реагируют функции внутренних органов, следовательно, имеют прямое отношение физиологическому состоянию здоровья человека.

Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует и ускоряет (в зависимости от способа воздействия) вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение.

Массаж способствует уменьшению отёков и застойных явлений в зоне воздействия.

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, питание мышцы, обмен и усвоение ими различных питательных веществ.

Массаж снимает мышечное утомление и повышает работоспособность мышц.

**Массажный мячик предназначен для микромассажа**. Игры с **массажными мячиками** можно проводить как по телу, так и используя только ручки. Эти **мячики** легко умещаются 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 *«Переложи 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.